

SCULPTAREA K

CUM SĂ ÎMBUNĂȚĂȚI

MEMORIE

MANUALUL ULTIMATE MIND POWER

CELE MAI BUNE EXERCITII CREIERULUI PENTRU A-  
ȚI ÎMBUNĂȚĂȚI MEMORIA ȘI ȚI SĂPĂPÂNEȘTE PUTEREA  
MÎNTEI

## **Cum să îmbunătățești memoria - Manualul pentru puterea minții supreme**

Cele mai bune exerciții pentru creier pentru a-ți îmbunătăți memoria și a-ți stăpâni  
puterea minții

De The Success Sculpting Coach

© Drepturi de autor

© Success Sculpting, Inc.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în Statele Unite ale Americii. Nicio parte a acestei cărți, inclusiv designul interior, designul copertei și elementele de design, nu poate fi utilizată sau reprodusă în niciun fel fără permisiunea prealabilă scrisă, cu excepția cazului de citate scurte încorporate în articole și recenzii critice.

. inclusiv versiuni personalizate ale acestui manual sau alte produse pentru organizația dvs., vă rugăm să vizitați **HYPERLINK**  
"http://www.successculpting.com/" [www.SuccessSculpting.com](http://www.SuccessSculpting.com)

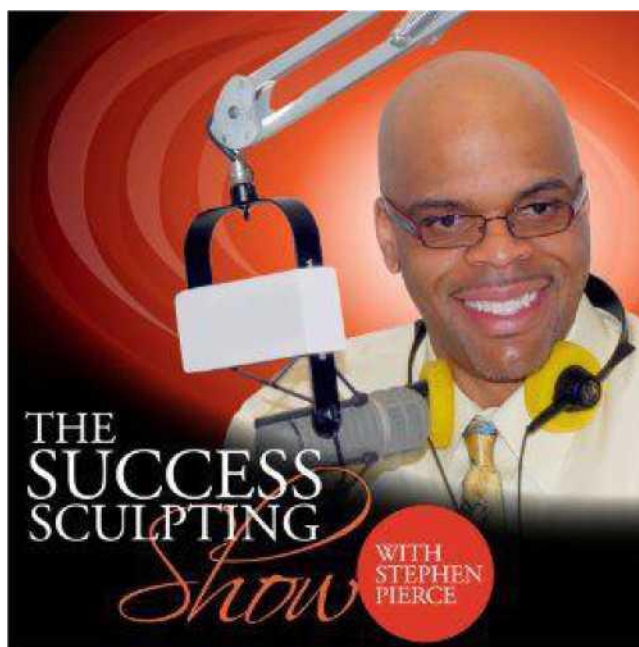
### **Declinarea răspunderii și limita de răspundere**

Editorul, autorul și deținătorul drepturilor de autor (colectiv, „noi”) au depus toate eforturile noastre în pregătirea acestui manual și a înregistrărilor live ale seminarului și a seminarului (colectiv, „Lucrarea”). În afară de folosirea tuturor eforturilor noastre, nu facem nicio declarație sau garanție cu privire la această Lucrare. În special, nu facem nicio declarație sau garanție cu privire la acuratețea sau caracterul complet al conținutului acestei Lucrări. Renunțăm în mod special la orice garanție implicită de vandabilitate sau potrivire pentru un anumit scop. Nicio garanție nu poate fi creată implicit. Nicio declarație

orală sau scrisă din partea noastră sau a oricărui reprezentant de vânzări sau a unei terțe părți nu va crea garanții. Nu garantăm și nu garantăm că informațiile și opiniile menționate în această lucrare vor produce rezultate particulare și avertizăm cititorii că sfaturile și strategiile conținute în această lucrare ar putea să nu fie potrivite pentru fiecare individ sau afacere. Noi, individual sau colectiv, nu vom fi răspunzători pentru nicio pierdere monetară, vătămare fizică, daune materiale, pierdere de profit sau orice alte daune comerciale, inclusiv, dar fără a se limita la, daune speciale, accidentale, consecvente sau de altă natură.

Această lucrare este vândută cu înțelesul că noi, individual sau colectiv, nu suntem angajați în acordarea de consiliere juridică, contabilă sau de altă natură profesională. Dacă este nevoie de consiliere juridică sau de altă asistență de specialitate, ar trebui căutate serviciile unui profesionist competent. Unele nume, personaje, locuri, statistici și incidente utilizate în reclame eșantioane și exemplare de marketing sunt fie produsul imaginației autorului, fie sunt folosite în mod fictiv. Orice asemănare cu evenimente reale, locații, organizații, date sau persoane, vii sau morți, este în întregime coincidentă și dincolo de intenția noastră.

Asigurați-vă că consultați *podcastul The Success Sculpting Show*



Vizitați blogul Show @  
[www.SuccessSculpting Show.com](http://www.SuccessSculptingShow.com)

Descărcați emisiunea din iTunes@  
[www.SuccessSculpting ShowiTunes.com](http://www.SuccessSculptingShowiTunes.com)

## CUPRINS

[Capitolul unu: Introducere](#)

[Capitolul doi: O hartă a creierului](#)

[Creierul anterior](#)

[Mezencefalul](#)  
[Creierul posterior](#)  
[Emisfera stângă](#)  
[Emisfera dreapta](#)  
[Lobii frontali](#)  
[Lobi parietali](#)  
[Lobii occipitali](#)  
[Lobii temporali](#)  
[Hy potalamus](#)  
[talamus](#)  
[Pocapul şoldului](#)  
[Acetilcolina](#)  
[GABA](#)  
[Serotonina](#)  
[Dopamina](#)

#### [Capitolul trei: Păstrează sănătatea creierului y](#)

[Exerciţiul 1: În şcoală](#)  
[Exerciţiul 2: La birou](#)  
[Exerciţiul 3: În restaurant \(sau într -un loc public\)](#)  
[Exerciţiul 4: În parcare](#)  
[Neurobici](#)  
[Exerciţii fizice \(Neurobic de Dr. Lawrence Katz \)](#)

#### [Capitolul patru: Memoria şi creierul](#)

[Suficient somn p](#)  
[Mese echilibrate](#)  
[Aer proaspăt](#)  
[Exerciţii fizice](#)  
[Alcool şi fumat g](#)

## Capitolul cinci: Nutriția creierului

Vitaminele B

Vitamina C

Vitamina E

Ma g nesiu

Potasiu

Zinc

Abuzul de alcool și tutun

Stiluri de viață sedentare

Diete slabe

Stres

Apatie, indiferență , lipsă de stimulare mentală

## Capitolul șase: Gândirea creativă

Merge foarte repede

Cuvânt aleatoriu

Analogii

## Capitolul șapte: Gândirea critică

## Capitolul VIII : Gândirea analitică

## Capitolul Nouă: Aromaterapia și creierul

## Capitolul zece: Vizualizare

Imagine mentală

Imagine computerizată

## Capitolul unsprezece: Meditație

## Capitolul doisprezece: Ima g e Streaming

## Capitolul treisprezece: Citirea rapidă

Programul de citire a vitezei de întindere

Institutul Harris de citire rapidă ( canadian)

ExecuRead

Capitolul paisprezece: Re-gândirea Marii Gânditori  
Capitolul cincisprezece: Ghid de instruire și fișe de lucru

Exercițiu de 30 de minute

Exercițiu de 45 de minute

Exercițiu de 15 minute

Exercițiu de 30 de minute

Exercițiu de 45 de minute

Exercițiu de 15 minute

Exercițiu de 30 de minute

Soluție de 45 de minute

Exercițiu de 15 minute

Exercițiu de 30 de minute

Exercițiu de 45 de minute

Exercițiu de 15 minute

Exercițiu de 30 de minute (tot de la Dr. Khalsa )

Exercițiu de 30 de minute

Exercițiu de 45 de minute

LISTA DE REFERINȚE



# Capitolul unu: Introducere

În timp ce treceam pe lângă Starbucks într-o zi, nu ne-am putut abține să nu chicotim. Cafeneaua Starbucks ne-a reamintit de două povești pe care le-am păstrat în siguranță în memorie: o poveste este despre un tânăr care este un scriitor-fantomă și îi place să-și aducă laptop-ul la cafenea unde putea să tasta și să înghită cani cu ceașca lui preferată de cafea - Americano, a numit-o el.

„Nu mă poți da vina pe mine, e atât de bine”, spunea el și ne-am simțit obligați într-o zi să-l avertizăm să nu-și lase blatul nesupravegheat când s-a urcat la tejughea să-și comande Americano-ul și să avem grijă să nu-și verse Americano-ul în blatul lui. Un scriitor fantomă nu și-ar putea permite să piardă pagini de lucrări scrise. Ar fi greu să reconstitui ceea ce a scris. Chiar și cu o memorie fotografică, nu a putut recrea originalul. Ar trebui să o ia de la capăt.

Cealaltă poveste este cea a unei cărți scrise de un doctor Dharma Singh Khalsa, pe care a intitulat-o în mod corespunzător *Longevitatea creierului*. S-a instruit la Creighton University School of Medicine, la Harvard Medical School și la Universitatea California din San Francisco. Este diplomat al Consiliului American de Anestezie și membru și secretar al Academiei Americane de Medicină Anti-Aging.

În *Brain Longevity*, dr. Khalsa a vorbit despre pacienți în vârstă de 40 și 50 de ani care ar veni la cabinetul său într-o stare de anxietate convinși că sunt candidați siguri pentru boala Alzheimer. Când i-a întrebat de ce cred ei asta, ei spuneau că uită în mod constant lucruri, nu sunt capabili să digere un brief la fel de ușor ca atunci când erau mai tineri, alarmați că nu își amintesc numele și pierd în mod regulat cheile mașinii. Ceea ce i-a îngrijorat mai mult, însă, era scăderea vigilenței lor mentale.

Unul dintre pacienții săi a recunoscut, destul de stânjenit, că echipa de fotbal a fiicei sale i-a cerut să nu mai fie arbitru lor, deoarece uita cine a atins ultima dată mingea când a sărit. El striga scoruri care nu aveau sens și fiica lui, care simțea presiunea coechipierilor, a trebuit să-i ceară să renunțe la funcția de arbitru.

Plângerea frecventă a fost „creierele lor neclare”. Neurologii au un nume pentru asta. Se numește „deficiență de memorie asociată cu vârsta”, o afecțiune care este cea mai frecventă în rândul persoanelor cu vârsta de cincizeci și peste. După cum a spus dr. Khalsa, este normal să pierzi capacitatea creierului la 50 de ani, așa cum este normal să experimentezi scăderea vederii la 40 de ani. [1 J.

Este o generație de baby boomers speriați, spune dr. Khalsa. Dintr-o dată își pierd „scânteia endocrinologică, pe măsură ce hormonii de tinerețe se usucă și impulsurile sexuale se aplatizează. Se îngrașă, își pierd mușchi și păr și au nevoie de mai multă cafea și mai tare doar pentru a-și întinde ziua. Pierderea boomerilor a fost câștigul Starbucks.”  
[2]

Rânjește și suportă, dacă ar trebui, dar un număr tot mai mare de oameni de știință – inclusiv dr. Khalsa – cred că este posibil să sfidăm procesul de îmbătrânire mentală. Oamenii de 40, 50 și 60 de ani pot avea nu numai o memorie perfectă, ci și puterea creierului.

Creierul este un organ dinamic.

Persoanele care îmbătrânesc își pot păstra mințile tinere, astfel încât capacitatea lor de învățare, creativitatea și vigoarea emoțională să rămână intacte. Ei sunt capabili să susțină dexteritatea mentală și claritatea de care au nevoie pe măsură ce ajung la 70 și 80 de ani.

Charles M. Schultz, faimosul creator Peanuts a spus odată că „viața este ca o bicicletă cu zece viteze. Majoritatea dintre noi avem unelte pe care nu le folosim niciodată.” Vom fi puțin de acord cu acest ditiramb. Nu este atât viața să aibă toate aceste unelte, ci mintea. Mintea posedă facultăți despre care unii oameni nu s-au deranjat. Am auzit de cazuri în care indivizi cu un IQ excepțional de ridicat eșuează în mod constant în viață. Avem tendința să-i respingem drept ființe „leneve din punct de vedere intelectual” care nu au valorificat niciodată întreaga putere a minții lor.

Sau am auzit de plângerea des repetată, „are tot felul de doctori în mânecă, dar este complet lipsit de bun simț”.

Mintea este un abis misterios.

Ce fel de machiaj mental determină pe cineva să deschidă focul într-o cantină a școlii și să tragă fără țință în ființe umane cu minți care într-o zi ar stăpâni pământul? Ce se întâmplă cu creativitatea unui boboc universitar care decide să se specializeze în Fizică Cuantică chiar dacă prima lui dragoste este muzica? Cum își amintește un campion al ortografiei succesiunea de litere dintr-un cuvânt precum *bacillus thuringiensis*?

Sau, așa cum a întrebat compozitorul, de ce se îndrăgostesc proștii?

A fost o gură pe care a scris Steven Pinker în *How the Mind Works* (1997).

Cartea sa avea 565 de pagini (caractere mici), 565 de note de subsol plus estimarea noastră aproximativă de 380 de referințe. Teza sa principală s-a concentrat pe mintea umană și pe teoriile evoluției și calculului. Nu e de mirare că predă la instituții nobile precum Harvard și MIT. Câtă materie cenușie are un bărbat ca Pinker? Mai important, te-ai întâlni cu el?

Cunoscându-i priceperea intelectuală, probabil că ai ezita. Te-ai înfiora de frică și de frică să te gândești că te-ai putea angaja chiar într-un fel de luptă mentală cu el.

Cu toate acestea, oamenii de știință și credincioșii zeloși cred că fiecare dintre noi are capacitatea înnăscută de a imita un Pinker sau un Darwin sau un Christian Barnard dacă dorim. De câtă putere cerebrală – preferăm să-i spunem cai putere – am avea nevoie pentru a produce un tratat de 500 de pagini despre ciclul reproductiv al unui chironomid sau pentru a scoate o inimă sănătoasă și a o transplanta pe altcineva?

Vom începe cu prima bază. Vom mapa creierul pentru tine în următorul capitol și modul în care fiecare zonă a creierului corespunde cu ceva. Ne vom uita la emisferele creierului și la ceea ce ar trebui să facă pentru noi, inclusiv o privire asupra transmițătorilor de neutroni.

În capitolul trei, ne vom pune întrebarea: „Cum menținem creierul sănătos și cum exercițiile mentale și fizice ne transformă creierul în formă? Memoria - acel bun evaziv pe care ar trebui să-l deținem cu toții - va fi discutat în capitolul patru. Nutriția creierului este abordată în capitolul cinci, unde ne uităm la anumite alimente pentru hrănire și vedem cum grăsimile, carbohidrații și micronutrienții ajută creierul să dobândească mai multă agilitate.

Unele capitole vor discuta despre procesele mentale - gândire creativă, critică și analitică - și ce exerciții ne putem angaja pentru a îmbunătăți aceste procese. Se va discuta și despre rolul aromaterapiei în sănătatea creierului (capitolul nouă), precum și despre practicile de vizualizare, meditație și streaming (capitolele zece, unsprezece și doisprezece).

Vom revedea citirea rapidă în capitolul treisprezece și apoi vom trece pe bancheta din spate, în timp ce vom zăbovi înapoi în istorie și vom examina câțiva dintre cei mai mari gânditori.

Vom încheia cartea electronică cu fișe de lucru pe care le puteți folosi pentru a vă trezi creierul și a scoate în evidență culorile minții.

Oamenilor le place să spună că creierul este un mușchi și, prin urmare, trebuie întins. Există exerciții specifice care ne ajută în această sarcină.

Și poate – doar poate – vom putea răspunde la întrebarea de ce sunt proști îndrăgostiți.

Între timp, să ne uităm în interiorul creierului - al tău și al meu - și să găsim dovada că și noi ne putem alătura rândurilor marilor performanțe într-o zi. La urma urmei, așa cum obișnuia să spună Donald Trump, „atâta timp cât vei gândi oricum, gândește-te mare”.

# Capitolul doi: O hartă a creierului

Scriitorii care descriu creierul tind să folosească expresia „arhitectura creierului”. Putem vedea de ce. Folosirea termenului „arhitectură” sugerează că, asemenea unui zgârie-nori sau a unei piese urbane constituită din placă de beton, creierul este un sistem complex de grinzi, stâlpi și pereți care se sprijină pe elementele cele mai fundamentale ale teoriei grafurilor sau ale geometriei plane, cu o duzină de ecuații ingineresti împletite.

Dar asta e prea fantezist pentru gustul nostru. Dacă trebuie să sună la modă despre creier, am prefera să o comparăm cu autostrada din Los Angeles în orele de vârf. Acum e mult mai bine, nu-i așa? Ai mișcare, dinamism și complexitate – deci spre deosebire de o producție arhitecturală statică, rece și neiertătoare.

Dacă un chirurg ar dezlipi pielea și părul de pe o ființă umană pentru a-și expune creierul, probabil ne-am zgudui și ne-am îndepărta de o astfel de priveliște grotească - bulgări de carne de vită tocată crudă ținute împreună de o bucată fragilă de lipici. Dacă am avea curajul să ne uităm înăuntru, probabil că am fi încântați, uimindu-ne cum seamănă cu autostrada LA. A putea vedea creierul în acțiune ar fi ca și cum ai vedea stelele căzătoare și cometele care trec în univers.

## Privind în creier

Dacă citești despre creier, vei întâlni termeni pe care poate i-ai învățat deja în liceu, așa că această secțiune va fi o trecere în revistă rapidă a părților creierului.

Pentru a explica mai bine în ce constă creierul și ce părți sunt responsabile pentru anumite funcții, vom lua o situație ipotetică. Imaginează-ți că ești în cabina unui 747, așezat lângă pilotul șef. În această scenă, ești un observator invizibil; pilotul nu știe că ești acolo. Are de rezolvat o situație de urgență, dar atâta timp cât nu există un pericol imediat, nu vede că este nevoie să-l anunțe pasagerilor.

Pilotul tocmai a primit vestea că este o furtună mortală care se îndreaptă spre aeronavă. Are aproximativ 20 de minute pentru a se gândi la un set de manevre pentru fie (a) a evita calea furtunii, fie (b) a-și menține cursul actual, astfel încât să poată ateriza la timp la destinația dorită.

Pe măsură ce comunică cu controlorii de trafic aerian, începe să-și dea seama de gravitatea situației și mintea lui merge literalmente la exces. El este responsabil pentru

274 de vieți. Tipurile de decizii pe care le ia fie vor salva acele vieți, fie le vor scurta. Cuvintele controlorului de trafic au fost „puteți încerca să înfrunțați furtuna, dar are o viteză a vântului pe care nu suntem siguri că aeronava o poate rezista”.

Creierul pilotului merge la lucru. Chiar sub fiecare afirmație se află partea creierului care funcționează (în aldine) în timp ce el gândește și decide - și reacționează.

Pilotul este informat că are la dispoziție 20 de minute pentru a lua o decizie: fie își schimbă complet traiectoria, fie își menține cursul în speranța că aeronava este suficient de puternică pentru a rezista la loviturile furtunii. Respiră mai repede și bătăile inimii îi bate cu putere: **HINDBRAIN**

El conduce avionul puțin spre stânga, apăsă câteva comenzi de pe panou pentru a crește altitudinea. El face acești pași aproape din memorie: **CEREBEL (situat în creierul posterior)**

Ochii îi sunt concentrați în întunericul vast din fața lui. Clipește în mod constant, asigurându-se că drumul lui este clar: **MIDBRAIN**

În acest moment, pilotul își analizează capacitatea de combustibil. Dacă își schimbă traiectoria pentru a evita complet furtuna, înseamnă o întârziere de trei ore. Are combustibil suficient? Minte i se grăbește în timp ce încearcă să-și amintească alte proceduri de urgență. Care sunt argumentele pro și contra? Și-a amintit de un coleg pilot care a trebuit să ia același tip de decizie și aproape că nu a luat-o: **FOREBRAIN**

Pilot se ceartă acum cu el însuși. El continuă să spună „ce-ar fi dacă” și apoi răspunde el însuși. Raționamentul său abstract nu a fost niciodată atât de clar înainte. Aceste urgențe îl fac să gândească cu o viteză dublă.

În căutarea răspunsurilor.. .imaginarea alternativelor.. .evaluarea scenariului A versus scenariul B: **EMISFERA DREPTĂ (situată în creier )**

Pilotul restabilește comunicarea cu controlul traficului aerian. „Voi schimba cursul.” Își schițează planul în detaliu, vorbește cu turnul de control și îi asigură că are suficient combustibil: **EMISFERA STÂNGĂ (situată în creier)**

Pilot se gândește la soția lui acasă. Dacă nu reușește, și-a actualizat testamentul? Dacă reușește, va cere o lună de concediu, își va duce soția în Caraibe pentru o vacanță atât de necesară. A trecut o lună, își spune el. Cu greu se vedeau. Se vede cu altcineva?

## **LOBUL FRONTAL**

Două ore și douăzeci de minute mai târziu, taxiurile pilot se îndreaptă spre pista 8B. „Doamnelor și domnilor, bine ați venit acasă. Ne cerem scuze pentru întârziere. Trebuia să schimbăm direcția din cauza unei furtuni care se pregătea peste insula Hokkaido din Japonia. Vom fi bucuroși să facem alternative pentru cei care au fost deranjați de această întârziere. Vă mulțumim că ați zburat cu Brainwave Airlines, compania aeriană care gândește.”



Pilot intră în salonul executiv al pilotului și este întâmpinat de aplauze calde. „Ce este asta, întrebă el. „Recompensa ta pentru a gândi și a planifica bine”, spune șeful său. Cineva ne-a spus că îți place sushi și kimchi - ei bine, iată o farfurie. Fără taxă. Bucură de ea.” Colegii lui îi strâng mâna când ies din lounge spunând „Bravo, puștiule. Slavă Domnului, aerul din cabină nu ți-a micșorat creierul. Manevrare genială!” Văzând sushi, aproape că uitase cât de flămând

era. S-a așezat și a devorat masa, savurând fiecare bucată. Cea mai bună masă pe care a avut-o în luni de zile! **LOBUL PARIETAL**

În timp ce conducea la hotel, a notat că va trebui să reconstituie evenimentele din noapte și să le introducă în baza de date a manualului de urgență pentru piloți. Acesta va face primul lucru dimineța, cât este încă proaspăt în minte și își poate aminti fiecare detaliu și manevră pe care a executat-o în ultimele trei ore: **HIPPOCAMPUS**

Sfârșitul clipului de film. Să rezumam ceea ce tocmai am învățat despre componentele creierului.

Un fapt incontestabil trebuie să acceptăm: creierul este cea mai complexă parte a corpului uman. [3] Am dori să adăugăm partea noastră: unele creiere sunt mai complexe decât altele; de aceea avem indivizi mai complicați decât alții și, prin urmare, greu de înțeles.

Creierul cântărește doar trei kilograme, dar această masă ușoară ne menține inteligența, dă sens tuturor celor cinci simțuri, ne pune corpurile în mișcare și ne dirijează comportamentul. A lua toate creierele semenilor noștri și a le pune împreună ne-ar permite să definim civilizația și să încapsulăm povestea umanității.

Deoarece s-au acumulat multe cunoștințe din studiul creierului în ultimele două-trei decenii, Steven Pinker spune că guvernul Statelor Unite a considerat că este potrivit să desemneze anii 1990 drept Deceniul creierului. El glumește: „Dar nu va exista niciodată un deceniu al pancreasului”. [4] Acest lucru se datorează faptului că creierul se bucură de un statut special. Acest statut special rezidă în capacitatea creierului de a-i face pe oameni să vadă, să simtă, să gândească, să aleagă și să acționeze - și îl numește procesare a informațiilor. [5]

Așa cum celula este unitatea de bază a vieții umane, creierul este format din trei unități majore:

- Creierul anterior
- Mezencefalul
- Creierul posterior

**Creierul anterior** - aceasta este secțiunea cea mai dezvoltată a creierului. Conține creierul și alte structuri. Când oamenii se uită la imagini ale creierului, primul lucru pe care îl văd de obicei este creierul, care este situat în partea de sus a creierului, de unde provin majoritatea activităților intelectuale ale unei persoane. Îți găzduiește amintirile, te



face capabil să plănuiești, să-ți imaginezi și să gândești. Este partea care vă ajută să vă recunoașteți prietenii și familia, să vă bucurați de un film și să jucați solitaire.

**Mezencefalul** - acesta este situat în partea superioară a trunchiului cerebral și ne controlează mișcările oculare și alte mișcări voluntare. [6] Dacă vă amintiți clipul nostru de film, când pilotul a continuat să clipească din ochi pentru a privi pe cerul întunecat și și-a ajustat ochelarii, creierul mijlociu a fost chemat la treabă.

**Creierul posterior** - veți găsi creierul posterior chiar deasupra măduvei spinării. Aici se află cerebelul. Seamănă cu o minge șifonată de țesut. Este creierul posterior care dirijează ritmul respirator și cardiac al corpului. Coordonează reflexele corporale și este, de asemenea, responsabilă de mișcările pe care le faci automat sau din memorie. De exemplu, când cânti la vioară sau alergi la un maraton, cerebelul situat în creierul posterior merge la lucru.

Privind mai adânc în creier, ne concentrăm acum asupra creierului care are două emisfere. După cum am spus mai devreme, creierul este situat în creierul anterior. Aceste emisfere sunt separate printr-o linie de despărțire adâncă; această împărțire nu împiedică cele două emisfere să trimită mesaje una către și de la alta. Arata asemanator ca aspect, dar difera prin funcțiile lor.

### Emisferele creierului

**Emisfera stângă** - atunci când un individ rostește cuvinte, emisfera stângă este cea care funcționează.

**Emisfera dreaptă** - atunci când un individ se angajează în raționament abstract sau logică, emisfera dreaptă este cea care îi permite să practice aceste abilități.

Creierul și corpul își trimit semnale unul altuia și atunci când o fac, aceste semnale se intersectează. Aceasta înseamnă că emisfera dreaptă controlează partea stângă a corpului, în timp ce emisfera stângă controlează partea dreaptă. Prin urmare, atunci când o parte a creierului este afectată sau este rănită, partea opusă a corpului este afectată. Pentru a spune mai clar, dacă o persoană a suferit un accident vascular cerebral în emisfera dreaptă a creierului, brațul și piciorul stâng sunt paralizate. [7]

Pe măsură ce ne explorăm gândurile și modul în care acestea sunt procesate în creier, va trebui să știm despre celelalte componente ale creierului. Rețineți că fiecare emisferă este împărțită în secțiuni - mai frecvent numite lobi. Acești lobi - frontal, parietal, occipital și temporal - au propriile lor funcții.

***Lobii frontali*** - sunt doi lobi frontali situati in spatele fruntii. Când vă așezați și faceți o listă de cumpărături, planificați un itinerar sau vă certați cu șeful dvs., aceștia sunt cei doi lobi care vă permit să îndepliniți aceste funcții. Lobii frontali sunt ceea ce Institutul Neurologic al NIH numește „un loc de depozitare pe termen scurt”; adică păstrarea unei idei în așteptare în timp ce cântărești alte idei. Lobul frontal stâng este locul unde veți găsi *zona Broca S*, care vă procesează gândurile în cuvinte.

***Lobi parietali*** - vă amintiți de pilotul nostru de avion care iubea sushi și kimchi? Când a mâncat fiecare mușcătură și și-a curățat farfuria, lobii lui parietali erau la lucru. Mirosul, textura și gustul pentru sushi ale pilotului au fost procesate de lobii săi parietali și mai precis de zonele senzoriale primare. Aceste zone sunt receptori de informații mai ales atunci când informația are legătură cu temperatura, atingerea și gustul. Totuși, lobii parietali nu se limitează la gust și miros, ci procesează și funcțiile de citire și aritmetică.

***Lobii occipitali*** - acești lobi sunt localizați în partea din spate a creierului. Ei primesc imagini pe care ochii le văd și trimit acele imagini pentru a fi stocate în memorie. Dacă lobii occipitali sunt deteriorați, poate apărea orbirea.

***Lobii temporali*** - aceștia se găsesc în zonele vizuale ale creierului și sunt localizați chiar sub lobii parietali și frontali. Ești un fan al lui Eminem? Te leșini de Tom Jones când cântă „What’s New Pussycat?” Lobii tăi temporali sunt la lucru. Lobii temporali procesează informațiile primite de urechi; acești lobi contribuie la funcțiile memoriei - inclusiv orice are de-a face cu muzica, precum și senzațiile asociate cu gustul, sunetul, lumina și atingerea.

Ne aventurăm în adâncurile creierului, găsim trei componente distincte:

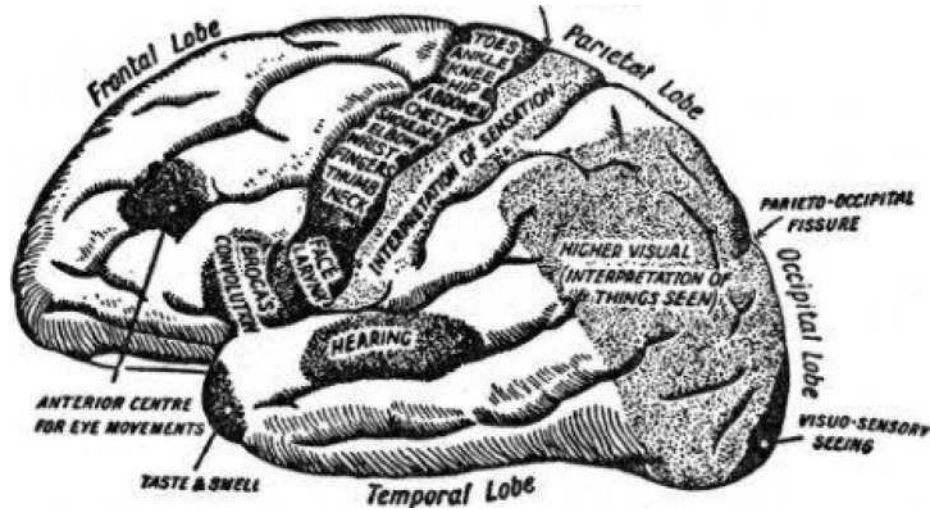
- ☐ **Hipotalamus**
- ☐ **talamus**
- ☐ **Hipocampul**

NIH descrie aceste trei părți drept „păznicii” care se află între măduva spinării și emisferele creierului. Aceste trei elemente orchestrează emoțiile noastre și modul în care răspundem la astfel de emoții.

***Hipotalamus*** - acesta servește ca centru al funcțiilor vitale. Te târăște din pat, te face nervos și îți devine mâinile moale când ești pe cale să dai vestea părinților tăi că ai picat Fizica și funcționează de fiecare dată când ești extaziat, frustrat sau nebun.

***Talamus*** - talamusul este situat aproape de hipotalamus și acționează ca un coordonator de trafic între datele către și dinspre măduva spinării și creier.

***Hipocampus*** - această componentă este de dimensiuni mici și totuși acționează ca un depozit de amintiri. Este ca hard disk-ul computerului tău. Îți stochează fișierele și apoi, când ai nevoie de ele, le preia pentru tine. Are, de asemenea, celule nervoase care vin în grupuri numite ganglioni bazali, responsabile de declanșarea mișcării.



Nicio discuție despre creier nu este completă fără a menționa neurotransmițătorii. Aceștia sunt mesagerii chimici ai creierului care transportă gândurile înainte și înapoi de la celulă la celulă. Sănătatea creierului nostru depinde într-o măsură semnificativă de echilibrul adecvat al neurotransmițătorilor. Deci, atunci când oamenii sunt diagnosticați cu Alzheimer, înseamnă că există moartea pe scară largă a celulelor creierului. Creierul este carne și oase. Acesta este un lucru pe care oamenii trebuie să-l amintească. NU este mintea. Creierul este organul și, ca orice organ al corpului, are nevoie de nutriție și odihnă. Mintea este CINE suntem - software-ul care îndeplinește funcțiile hardware-ului - creierul.

### Neurotransmițători cerebrali

**Acetilcolina** - această substanță este principalul purtător de memorie. Persoanele cu Alzheimer prezintă niveluri mai scăzute de acetilcolină. Dictează dacă mușchii noștri

trebuie să se contracte sau să facă glandele noastre să secrete hormoni.

**GABA** - acesta este acidul *gamma-aminobutiric* și este denumit un neurotransmițător care inhibă deoarece calmează celulele. Reglează mișcările musculare și este o parte esențială a sistemului vizual. Pacienții epileptici și Huntington iau de obicei medicamente pentru a crește nivelul GABA din creier.

**Serotonina** - acesta este un alt neurotransmitator inhibitor care acționează asupra vaselor de sange și favorizează somnul și reglează temperatura corpului. Împreună cu norepinefrina, menține indivizii într-o dispoziție bună. Prin urmare, este probabil că nervozitatea la bărbați și femei în vârstă să aibă o bază biologică. Din 40 de milioane de americani în vârstă de 65 de ani și mai mult, mai mult de șase milioane ar putea fi candidați pentru depresie, iar cei mai mulți dintre ei o consideră ca parte a procesului de îmbătrânire. Dr. Khalsa, însă, spune că este posibil să se depășească deficitul acestor neurotransmițători de dispoziție prin soluții nutriționale și farmacologice. [8]

**Dopamina** - un alt neurotransmitator care influențează starea de spirit și reflexele corpului. Exemple de niveluri scăzute de dopamină sunt observate la pacienții cu Parkinson care suferă de mușchi rigidi și își pierd controlul asupra mișcărilor. Acest lucru indică faptul că nivelurile de dopamină au scăzut în unele segmente ale creierului.

Oamenii de știință au descoperit cel puțin 100 de neurotransmițători și toți au activitățile lor chimice individuale. Cei de mai sus sunt câțiva dintre neurotransmițătorii cheie care păstrează unele dintre cele mai importante funcții ale creierului.

În următorul capitol, vom vorbi despre cum să menținem creierul sănătos, alungând mitul că se poate „dezintegra” odată cu vârsta.

## Capitolul trei: Menținerea creierului sănătos

Pe lângă grijile legate de uzura mașinii tale și de mușchii lăsați din corpul tău, cât de des te gândești să-ți menții creierul în formă și în cea mai bună sănătate?

Când uiți constant lucruri și nu poți să te gândești creativ la activitățile tale zilnice, pur și simplu ridici din umeri și atribui asta procesului de îmbătrânire?

Un membru al familiei dumneavoastră a fost diagnosticat cu Alzheimer. Considerați această boală la fel cum gândesc oamenii despre cancer - adică ca o boală a

îmbătrânirii?

Cât timp alocați exercițiilor fizice și mentale?

Indiferent de vârstă, aceste întrebări ar trebui să vă roadă, deoarece cu cât vă îngrijiți mai devreme de creier, cu atât sunt mai mari șansele de a deveni alert și productiv în anii de după pensionare.

### **Are A g e ceva de- a face cu sănătatea creierului?**

Prostii. Gândirea că sănătatea creierului scade odată cu vârsta este o credință înșelătoare și închide ușa către oportunități interesante și cercetări despre vârstă și creier. Dacă citiți site-urile Societății Americane pentru Îmbătrânire și ale Asociației Americane a Persoanelor Pensionare, vă veți da seama că există dovezi copleșitoare că persoanele în vârstă pot avea la fel de multă putere cerebrală ca și adolescenții.

Datorită cercetărilor de la Universitatea Princeton și altora care au studiat știința creierului, un mecanism de „înnoire” a fost descoperit în creierele mature; acest mecanism de reînnoire creează neuroni care călătoresc spre cortexul cerebral și devin o parte a sistemului de procesare al creierului. [\[9\]](#)

Când se formează un făt, creierul începe să se dezvolte la doar trei săptămâni. Acest model de creștere, dezvoltare, extindere și adaptare continuă de-a lungul vieții sale. Peste 100 de miliarde de neuroni sunt formați într-un copil. În următorii trei ani de viață ai bebelușului, acești neuroni vor dezvolta trilioane din ceea ce Dr. Gary Nulls numește „conexiuni sinaptice”. Odată cu trecerea timpului, acele sinapse care sunt expuse unei stimulări constante devin mai puternice și se răspândesc, în timp ce cele care sunt rareori folosite sunt aruncate.

Oamenii de știință au un nume pentru această perioadă de creștere adaptivă: „plasticitate”. Centrul pentru Sănătatea Creierului de la Universitatea Texas din Dallas ia în serios fenomenul plasticității. Centrul a efectuat cercetări în ultimii cincisprezece ani, care implică o relație strânsă dintre cercetarea creierului și îngrijirea clinică. Obiectivul lor principal este de a promova descoperirea și aplicarea de noi intervenții (de exemplu, cognitiv-lingvistice, farmacologice, sociale) pentru a maximiza funcționarea mentală [J 101](#)

Până acum un deceniu, medicii le spuneau pacienților care se plâneau de pierderea memoriei și încetinirea mintală că acest lucru vine ca urmare a procesului de îmbătrânire: neuronii vechi vor muri și nimic nu i-ar putea înlocui.

Într-un sens larg, sănătatea creierului se bazează pe stimulare constantă, activitate mentală și provocare, confirmând astfel expresia populară „folosește-l sau pierde-l”.

Prin urmare, vârsta nu ar trebui să fie scuza noastră. Corpurile noastre, atunci când sunt îngrijite cu conștiință, vor continua să ne servească bine. Același lucru este valabil și pentru creier - dacă i se acordă aceeași atenție corespunzătoare, nu ne va abandona. Există o etichetă de preț care vine cu asta. Acea etichetă de preț este vigilența noastră cu privire la factorii negativi care contribuie la creierul nesănătos: mediul, nutriția și dieta, stresul și emoția. O gramada de neglijență în oricare dintre acești factori s-ar putea traduce într-un kilogram de necazuri mai târziu.

**Cum să păstrați sănătatea creierului y**

Obișnuiam să credem că dacă citim șase cărți pe an, făceam cuvinte încrucișate în metrou și adunăm și scădem numere fără a folosi un calculator, ne faceam partea noastră de a ne menține în formă mentală. În aceste zile, multe s-au schimbat. Exercițiile mentale ca acestea sunt încă exerciții excelente și sunt folosite de mii de oameni, dar noi studii indică faptul că există și alte exerciții mentale - precum și fizice - pe care le putem face pentru a ne menține materia cenușie în formă maximă.

Îți amintești acele zile nevinovate ale tinereții noastre când aveam o imaginație fertilă și puteam evoca cu ușurință situații și ne jucăm să ne prefacem? Când îi întrebăm pe prietenii noștri „vrei să te joci cu mine astăzi”, de fapt suntem prelungind o invitație pentru ei să ni se alăture în orice fantezie ar fi aceasta



în mintea noastră („tu ești cel doctore, eu sunt asistenta și trebuie să o vindecăm pe micuța Sue pentru că are o Durere de stomac”). A fost o perioadă minunată a vieții - curiozitatea și simțul nostru de descoperire ne-au umplut de provocări.

Întreaga noastră copilărie a fost ca o explozie de fulgere și un model amuzant de învățare ascendent care ne-a cultivat mințile și ne-a întărit creierul.

## Exerciții mentale

După cum am spus mai devreme, o modalitate de a menține creierul sănătos este prin a face niște exerciții mentale. Dacă faci cuvinte încrucișate sau calculezi numere în cap, e grozav, ține-o tot așa.

De asemenea, am dori să vă sugerăm următoarele pe care le puteți face fie la școală, la birou, la restaurant, în parcare etc.

### ***Exercițiul 1: În școala I***

Dacă cantina școlii dvs. are un panou care descrie meniul pentru ziua



respectivă, faceți un efort să îl citiți în întregime și încercați să memorați elementele din meniu. Avem tendința să ne uităm distrat la panouri și să nu absorbim nimic, deoarece informațiile sunt fie irelevante, fie neimportante. Fă-ți un obicei zilnic să citești meniul și să încerci să te gândești la modalități de a-ți aminti ceea ce ai citit. De exemplu, dacă meniul are o listă:

- ☐ [Quiche Lorraine](#)
- ☐ [Supă cu ciorbă de scoici](#)
- ☐ [Fish and Chips](#)
- ☐ [Budincă de vanilie, prăjituri cu ciocolată](#)
- ☐ [Ceai din plante](#)

Pe măsură ce citiți fiecare articol, imaginați-vă că le mâncați și identificați ce gust are fiecare articol. Și încercați asta: luați primele litere ale fiecărui element și continuați să le repetați pentru dvs. Deci aveți QCFVH. Repetați: QCFVH. Încă o dată: QCFVH. Nu este mai greu decât să memorezi acronimul postului tău de radio preferat, nu-i așa?

Dacă un coleg întreabă vreodată: „hei, știe cineva ce servește cantina astăzi? Sunt nebun de foame.” Fii primul care îi spune.

## ***Exercițiul 2: La birou***

Acesta ar trebui să fie un exercițiu distractiv dacă vă plac limbile. Știi vorba, e mai bine să ai două creiere decât unul! Majoritatea persoanelor bilingve au un avantaj față de prietenii și asociații lor unilingvi. Își întind creierul și îi fac să muncească mai mult pe măsură ce găsesc cuvântul echivalent într-o limbă străină. În SUA, spaniola devine a doua limbă cel mai frecvent folosită, în timp ce în Canada, este franceza.

Pe parcursul zilei, pe măsură ce întâlniți oameni și vedeți obiecte în companie, gândiți-vă la echivalentul spaniol sau francez. De exemplu, faci o pauză și te ridici de la birou. Te îndrepti spre toalete. Veți vedea următoarele pe drum:

engleză	spaniol
<u>franceză</u>	
fântână cu apă	„bebedor”
„fontaine”	
sef	flori
"patron"	„patron”.
„flor”	„fleurs”
calculator	„ordenador”
„calculator”	
covor	„alfombra”
„tapis”	

Continuați acest exercițiu și urmăriți cum se dezvoltă vocabularul dvs. bilingv. Puneți cuvintele în obiecte și persoane pe care le întâlniți pe drum, faceți un efort conștient de a vă lucra mai mult creierul.

### ***Exercițiul 3: În restaurant (sau în orice loc public)***

Puteți să vă uitați bine la chelnerul (sau chelnerița) și să vedeți trăsăturile lui, orice alunițe speciale, mișcări ale mâinii sau ale ochilor sau dacă are un inel pe deget. Este ca și cum ai practica un pic de muncă de detectiv, deși s-ar putea să nu fie un exercițiu bun de făcut dacă iei masa cu soțul tău. Un alt exercițiu ar fi să te uiți în jurul restaurantului și să faci o ghicire despre câți clienți sunt. O alternativă ar fi să vezi obiecte neobișnuite în restaurant și să pretinzi că ai o minte fotografică și să memorezi locul lor. În acest fel, vă ascuți simțul vederii și auzului.

A depune un efort conștient de a cunoaște ce este în jurul tău te ajută să-ți definești locul în raport cu toate persoanele și obiectele care împart același spațiu.

### ***Exercițiul 4: În parcare***

Poate te-ai plâns de câteva ori că ai uitat unde ai parcat mașina sau că ai simțit că mașina ți-a fost furată. Acest lucru se întâmplă frecvent într-un mall mare unde parcarile sunt situate în diferite cadrane ale clădirii. Când parcați mașina, notați mental toate „localizatoarele de ajutoare” posibile: vă aflați în rândul #, cu fața la o clădire (sau autostradă sau un semn mare), marca și culoarea mașinii în stânga și în dreapta voastră etc. În acest fel, când ați

terminat cu cumpărăturile și gata de plecare, veți ști exact unde să mergeți și ce să căutați. În loc să vă căutați mașina în special, veți localiza indicatoarele, clădirile și alte mașini care vă vor ajuta să identificați locația mașinii dvs.

Făcând acest exercițiu în mod regulat, ne vom îndoi că te vei plânge din nou de același lucru!

Un scriitor care a împărtășit câteva exerciții mentale pe un site web a spus că „orice rutină de exerciții care te face să gândești este de valoare. Vei fi uimit să descoperi cât de repede va răspunde mintea și, într-un timp foarte scurt, vei observa o îmbunătățire semnificativă a capacității tale de a gândi rapid, logic și creativ. ' [T II](#)]

Acest scriitor a sugerat și acest exercițiu. În timp ce conduceți, concentrați-vă asupra plăcuței de înmatriculare a mașinii din față. Luați numărul de licență și reduceți-l la o singură cifră adunând toate cifrele. Dacă rezultatul pe care îl obțineți are mai multe cifre, adăugați-le. Continuați adăugarea până ajungeți la o cifră. Scriitorul oferă exemplul de mai jos. [\[12\]](#)

$$978 = 9+7+8 = 24 = 2+4 = 6; 164 = 1+6+4 = 11 = 1+1 = 2;$$
$$899 = 8+9+9 = 26 = 2+6 = 8$$

Dacă întâlniți chestionare în ziare și reviste, faceți-le și ele. După ceva timp, vei descoperi cât de repede creierul tău gestionează informațiile.

## ***Neurobici***

Neurobics™ este o marcă înregistrată care implică un sistem de exerciții pentru creier. Aceste exerciții folosesc toate cele cinci simțuri fizice, precum și simțul emoțional care sunt menite să injecteze viață în vechile tale rutine. Potrivit profesorului care a creat acest concept, dr. Lawrence C. Katz, neurobica poate fi practică oriunde și poate fi făcută pentru distracție. Aceste exerciții pot stimula căile subutilizate și conexiunile nervoase, făcând astfel mintea în formă și flexibilă. [\[13\]](#)

Dr. Katz și-a bazat exercițiile pe constatările obținute de laboratoarele de neurobiologie din aici și din străinătate. Raționamentul său este că, așa cum indivizii se angajează în exerciții de fitness pentru a fi în formă și sănătoși, ei pot, de asemenea, efectua exerciții care le vor menține mintea viguroasă și tânără pe măsură ce îmbătrânesc. El explică că celulele creierului se dezvoltă

prin conectarea între ele. Convingerea cu un deceniu în urmă a fost că aceste conexiuni au fost posibile numai în timpul copilăriei și a vârstei adulte; noi cercetări sugerează, totuși, că, chiar și în anii noștri de maturizare, creierul are încă acea calitate de re-cablare.

Deoarece tehnologia a „suprimat” numărul de mișcări pe care le facem atunci când facem o sarcină (de exemplu, acțiunea de a ne ridica pentru a porni televizorul a fost acum înlocuită cu o telecomandă), diferitele structuri senzoriale ale creierului trebuie menținute în „modul de lucru”; în caz contrar, aceste abilități se estompează în timp. Rețineți că o zonă mare a creierului procesează informațiile trimise de toate cele cinci simțuri. Făcând ceva neurobic, permitem creierului să proceseze aceste informații mai eficient și mai rapid. Un creier bine exercitat ne antrenează să ne amintim mai ușor numele și datele, să învățăm o nouă abilitate de calculator sau să punem puțină creativitate în rezolvarea problemelor și viețile noastre de lucru. [\[14\]](#)

Un exercițiu neurobic, conform Dr. Katz, trebuie să implice mai mult de un simț și să fie folosit într-un mod nou, care să ne capteze atenția și să adauge o componentă proaspătă rutinei noastre de zi cu zi.

Vom enumera câteva dintre exercițiile neurobice pe care le recomandă Dr. Katz. Este ceea ce el numește „încrucișarea” creierului nostru.

### ***Exerciții fizice (Neurobic de Dr. Lawrence Katz)***

□ Iată un exercițiu distractiv. Fă duș cu ochii închiși. Cu mișcări lente, deliberate, localizezi mânerul dușului, sticla de șampon și săpunul. Reglați temperatura apei. De asemenea, închideți ochii când intrați în mașină și localizați contactul. Prin oprirea vederii, permiteți simțului vostru tactil să se apuce de treabă.

□ Asimilați mirosuri și arome noi. În loc să mergi la supermarketul tău obișnuit, încearcă o piață etnică sau fermieră. Veți experimenta noi priveliști și noi arome. În loc de cafea Starbucks, poate taraba libaneză din piața etnică are boabe de cafea excelente.

□ Folosește-ți mâna cea mai puțin activă - cea nedominantă - pentru a-ți îndeplini ritualurile zilnice: pieptănarea, spălatul dinților, machiajul, închiderea fermoarului, consumul de cereale sau pâine prăjită, clic pe mouse.

□ Treziți-vă cu vanilie în loc de cafea proaspăt preparată. Tuturor ne place să ne ridicăm din pat și să întindem mâna după prima noastră ceașcă de dimineată. În schimb, ar trebui să încercăm să miroșim ceva arome diferite - mentă, vanilie sau cacao. Dr. Katz spune că, legând o aromă diferită de rutina noastră de dimineată, activăm noi căi în creierul nostru.

□ Mergeți la biblioteca locală și împrumutați o carte în Braille. Dr. Katz recomandă un exercițiu de învățare a numerelor Braille pentru diferitele etaje ale clădirii biroului sau școlii dumneavoastră. De asemenea, puteți obține informații despre numerele Braille pe [Wikipedia.org](http://Wikipedia.org).

j 9 jj      jj • 9  
■ J    nJ JQJ -J 1 O zj JO -j  
JJJ

# braille

□ Călătorești în străinătate în curând? Ce zici să uiți de autobuz și de hotelul de cinci stele și, în schimb, să închiriezi o mașină, să găsești harta și să te îndrepti către un oraș mic în care nu vorbești limba?

Dr. Katz și Manning Rubin au publicat o carte, *Keep Your Brain Alive*, publicată de Workman Publishing Co. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare, îl puteți suna și pe Duke, la 1-888-ASK-DUKE.

### **Condiția fizică și sănătatea creierului**

Poate te-ai întrebat despre exercițiile de fitness reale. A fi în formă fizică ajută creierul?

Cu siguranță, spune articolul de la Harvard publicat pentru Women's Health Watch. În laboratoarele care folosesc rozătoare pentru experimente, oamenii de știință au descoperit că rozătoarele care își petrec cea mai mare parte a timpului alergând pe roțile de exerciții au creier mai bun decât partenerii lor mai sedentari. Studii similare din trecut nu au găsit nicio dovadă concludentă că fitness-ul îmbunătățește funcțiile creierului, dar un studiu inovator - primul de acest fel - a fost realizat de Universitatea din Illinois (campusul Urbana-Champaign) în care 55 de subiecți cu vârsta cuprinsă între 55 și 79 de ani au fost măsurați pentru capacitatea lor aerobă în timpul mersului și testelor pe banda de alergare. Subiecții erau un amestec de indivizi sedentari și activi fizic. Concluzia, publicată în Journal of Gerontology în urmă cu trei ani, a dezvăluit că „subiecții apti din punct de vedere fizic au avut mai puțină contracție a țesutului cerebral legat de vârstă decât subiecții mai puțin activi”. Cu ajutorul unui aparat RMN, cercetătorii au observat diferențe distincte în regiunile frontale, temporale și parietale ale creierului - unde țesuturile din aceste regiuni erau vitale pentru memoria, învățarea și funcțiile de comunicare celulară.

Un experiment similar a arătat, de asemenea, că antrenamentul de fitness aerob a influențat în mare măsură abilitățile cognitive ale femeilor și bărbaților cu vârsta cuprinsă între 55 și 80 de ani. S-a aflat că exercițiile au adus beneficii abilităților umane, cum ar fi atenția, organizarea și planificarea, și că un program combinat de aerob și antrenament de forță au fost mai

eficiente decât aerobicul singur. În cele din urmă, s-a descoperit, de asemenea, că exercițiile pentru mai puțin de 30 de minute pe sesiune nu au avut niciun impact semnificativ asupra funcțiilor cognitive. [\[15\]](#)

În capitolul următor, vom discuta... .er.. .hmmm.. ..oh da, amintire!

# Capitolul patru: Memoria și creierul

*„Nimic nu este mai responsabil pentru vremurile bune decât o amintire proastă.” (Franklin P. Adams sau Robert Benchley?)*

De ce semnul întrebării după numele lui Benchley? Răspunsul nu este că memoria ne eșuează - pare că nu ne amintim cine a spus acel rând. Adevărul este că tăiasem acel citat dintr-un ziar care îl creditează pe Franklin P Adams drept proprietarul citatului, dar într-o carte despre memorie scrisă de Robert Allen, același citat a apărut, dar îl citează pe Robert Benchley.

Datorită memoriei noastre, ne-am amintit că am văzut acea linie înainte și tot ce trebuia să facem a fost să mergem la fișierul nostru de cotație și iată-l. Fie ambii bărbați au rostit aceeași propoziție (foarte improbabilă), fie este o simplă greșeală de tipar (mai probabil).

O amintire proastă este ultimul lucru pe care ne-am dori. Ne certam că am uitat să cumpărăm un ingredient important după ce ne-am întors de la supermarket. Ne certam pentru că ne-am uitat aniversarea nunții și, prin urmare, am primit o muștrare severă și un umăr rece în schimb. Ne-am certat pentru că ne-am uitat programarea la dentist și apoi am fost amendați cu 50,00 USD pentru neprezentare. Din păcate, chiar și stomatologii se comportă ca polițiști în zilele noastre. Unul te amendează pentru viteză, iar celălalt te sancționează pentru că nu te-ai prezentat. Dacă ar fi să plătim amenzi pentru tot ce am uitat, am fi faliment până acum. Acest lucru nu este de bun augur pentru viitorul nostru financiar; nici nu este de bun augur pentru viitorul minții noastre.

## Scurtă vizită la Memory Lane

Ce anume este chestia asta numită memorie?

Depinde din ce punct de vedere privim. În psihologie, memoria este capacitatea unei ființe umane de a stoca și a-și aminti fragmente

informații și eventual să utilizeze astfel de informații atunci când este



nevoie. Memoria obișnuia să se încadreze în domeniul filosofiei, dar la începutul secolului XX, a fost integrată în psihologia cognitivă. Astăzi, memoria aparține acum în mod corespunzător unei ramuri a științei care combină psihologia cognitivă și neuroștiința. Astfel, acum se află sub domeniul neuroștiinței cognitive.

Având în vedere că studiul memoriei în neuroștiința cognitivă este complex, nu vom încerca să o disecăm și să-i examinăm numeroasele fațete. Această complexitate a dus la un sistem de clasificare multiplă în care memoria a fost clasificată după durată, după tipul de informație și după direcția temporală [J 16\]](#)

Pentru scopurile noastre, vom lua prima clasificare - după durată - și o vom explica pe scurt înainte de a ne ocupa de modalități de a ne îmbunătăți memoria. În memoria după durată, avem trei tipuri:

- Memoria senzorială
- Memoria pe termen scurt, și
- Memoria pe termen lung

Potrivit Wikipedia, memoria senzorială corespunde primului moment în care o persoană sau un obiect este observat. Această observație se deplasează uneori în depozitul senzorial și se califică drept memorie pe termen scurt. Memoria senzorială înseamnă că observația sau percepția durează de la milisecunde până la secunde. Memoria pe termen scurt, la rândul său, corespunde memoriei care apare de la secunde la minute. Interacțiunea imediată cu lucruri, obiecte și persoane constituie memoria noastră senzorială, deoarece sunt informații produse de cele cinci simțuri ale noastre. A atinge, a mirosi sau a vedea sunt facultăți care ne permit să ne amintim mai ușor. [\[17\]](#)

Memoria pe termen lung este memoria care este stocată și apoi recuperată după zile și ani.

Un exemplu ne poate ajuta să înțelegem mai bine acest sistem de clasificare: să presupunem că cineva ne dă numărul lui. Ne amintim de asta pentru câteva secunde - poate chiar până la un minut sau două, dar uităm curând. Aceasta este memoria pe termen scurt la locul de muncă. Pe de altă parte, ne amintim anumite numere de telefon pe care le folosim frecvent. Numărul baby-sitterului nostru, al farmacistului, al biroului soțului nostru -

aceste numere sunt stocate în memoria noastră pe termen lung.

### **Tehnici de îmbunătățire a memoriei**

Robert Allen a scris un manual util despre îmbunătățirea memoriei și cu siguranță nu se citește ca un manual tehnic similar cu cele pe care le primiți atunci când cumpărați hardware de computer. Cu meșteșug și imaginație (și multă culoare), el stabilește câteva tehnici și practici reale despre cum să mențină caii putere pentru creierul tău. Această secțiune va acoperi tehnici generale care generează beneficii pentru noi pe termen scurt și lung, iar în fișele de lucru din capitolul cincisprezece, descriem câteva exerciții pe care le puteți face. Nu trebuie să le adoptați pe toate. Alegeți un cuplu sau cel puțin un exercițiu pe care îl puteți face în mod constant pentru a vă dezvolta memoria. Un exercițiu este mai bun decât niciunul. După cum spunea Robert Allen, „Dacă începi azi și exersezi, exersezi, exersezi, în curând memoria ta va fi la fel de reținută ca hârtia de mușcă (deși ceea ce se lipește de ea va fi, cu noroc, mai util). „ [T 181](#)

Păcat că amintirile noastre nu acționează la fel ca computerele. Un creier asemănător unui computer ar fi o binefacere pentru viața noastră de zi cu zi, nu-i așa? Creierul uman, deși nu este un interpret la fel de orbitor ca un Pentium IV, este mult mai complex; cu toate acestea, deși s-ar putea să nu poată arunca bucăți de date în câteva minute, mintea umană a fost responsabilă pentru modul în care au evoluat umanitatea și civilizația. Acest lucru face din memorie un activ și un instrument foarte valoros. Nu este mecanic; este chestia din care suntem făcuți.

Înainte de a descrie tehnici specifice de îmbunătățire a memoriei, vom face o scurtă reîmprospătare a două aspecte ale memoriei: învățarea și concentrarea.

Fiecare persoană are propriul mod de a învăța și de a se concentra. Aceste două etape sunt premise pentru construirea memoriei. Învățarea este dobândirea de date și abilități reale, în timp ce concentrarea este capacitatea minții de a se concentra bine pe ceva cu cea mai mică cantitate de distragere a atenției.

### **Învățare**

Robert Allen spune că indivizii învață în trei moduri: privind,

ascultând și acționând. Există indivizi care se bazează mai ales pe vedere, alții pe simțul auzului și alții care învață făcând. Există anumite măsurători pentru a măsura stilul de învățare cel mai predominant al cuiva. Ne vom ocupa pe scurt de câteva dintre aceste teste practice:

De exemplu, după ce ați vizionat un film, care parte vă amintiți cel mai mult - dialogul, secvențele de acțiune sau lucrurile pe care le-ați făcut, cum ar fi conducerea la cinema, cumpărarea permisului de film și floricelele? Dacă ai răspuns „dialog”, asta te face un ascultător. Dacă ai răspuns la „secvențe de acțiuni”, ești un privitor, iar dacă ai răspuns la „lucrurile pe care le-ai făcut”, asta te face să faci.

Un alt exemplu: dacă te-ai muta într-un oraș nou, cum te-ai găsi: (a) să ceri oamenilor indicații de orientare, (b) să cumperi o hartă sau (c) să te plimbi prin cartier pentru a te familiariza cu aspectul orașului? Dacă ai răspuns (a), ești un ascultător, dacă ai ales (b), ești un privitor și dacă ai ales (c), ești un făcător.

Bineînțeles, avem nevoie de mai multe teste științifice pentru a determina modul în care o persoană învață și ce tip de cursant este - un ascultător, un observator sau un adept. Două sau douăzeci și două de întrebări nu vor avea ca rezultat o evaluare corectă, dar exemplele lui Allen vă oferă cel puțin o idee despre teoria lui de învățare; și așa cum am spus mai devreme, învățarea este un ingredient esențial al memoriei.

Un cursant care ascultă este cel căruia îi plac sunetele - în special cuvintele - și găsește în ele semnificații puternice. Ascultătorii tind să-și amintească cel mai bine ceea ce au absorbit prin simțul auzului, mai degrabă decât din orice altă percepție senzorială. Privitorii, pe de altă parte, reacționează cel mai bine la stimulii vizuali, astfel încât orice văd să fie înțeles și reținut mai eficient. Factorii sunt indivizi cărora le place să-și suflecă mânecile și să sape în tranșee. Ei pun accent pe experiența practică; pentru ei, a face lucruri hands-on are mai mult sens.

Allen crede că este rar ca cineva să învețe lucruri exclusiv într-un singur stil. El spune că cea mai bună formă de atac ar fi combinarea tuturor celor trei stiluri de învățare și adaptarea fiecăruia la o situație dată. [\[19\]](#)

### Concentrație

Puteți avea cel mai bun tutor pentru construirea memoriei, dar dacă nu vă puteți concentra, ar fi dificil să aveți o memorie eficientă. Concentrarea este o artă greu de stăpânit; uite cât de mult tehnologia ne-a pus stăpânire pe viața. În cursurile de formare a minții pe care le-a urmat de-a lungul vieții, Allen spune că există o tehnică care ar putea ajuta unii oameni să-și dezvolte abilitățile de concentrare. Acesta este adoptat dintr-o cultură din Orientul Îndepărtat, spune el, și este o practică veche de un secol, dar este încă valoroasă. Sună destul de ușor, dar eforturile tale inițiale de a o face efectiv pot părea zadarnice:

- Aprinde o lumânare și așează-o pe o masă unde o poți vedea clar;
- Privește lumânarea timp de două minute și observă fiecare detaliu: culoarea, ceara, dimensiunea, pâlparea flăcării etc.;
- Închideți ochii și păstrați imaginea lumânării în ochiul minții - țineți această imagine cât de mult puteți;
- Nu vă descurajați de prima sau a doua încercare. Continuați să încercați până când puteți ține imaginea lumânării cât de mult puteți.

Acum că ne-am ocupat de cele două ingrediente indispensabile pentru construirea memoriei, să ne „concentram” asupra modalităților de a ne îmbunătăți memoria:

Care crezi că este cel mai fundamental principiu pentru îmbunătățirea memoriei? Allen o spune clar. Aveți grijă de dumneavoastră!

Trupul și mintea sunt una. Nu vă înșelați crezând că puteți să vă îndreptați spre modul vesel de a face lucrurile pe care doriți să le faceți și să vă neglijați sinele fizic. Următoarele reguli, spune Allen, sunt lucruri pe care le auzi în mod repetat. Au încă greutatea lor în aur - sfaturi vechi, dar sfaturi bune, așa că fiți atenți la ei:

## **1) *Somn suficient***

Nu dormi suficient este o barieră în calea concentrării și a învățării. În acele zile în care nu aveai suficientă odihnă și somn, ai fost la fel de productiv la serviciu sau la școală? Ți-ai amintit mai multe și ai păstrat mai multe sau creierul ți-a fost neclar?

## 2) *Mese echilibrate*

Experții au subliniat, iar și iar, că o masă bună și echilibrată este o terapie pentru viețile stresate și epuizate. O alimentație bună și sănătoasă este esențială pentru ca memoria noastră să funcționeze într-un ritm optim. Fără combustibilul de care corpul nostru are nevoie, cum ne putem aștepta ca mintea noastră să fie la performanța maximă? Proaspete și legume ar trebui să vă umple farfuria. Potrivit cercetătorilor, cei care mănâncă micul dejun au puteri de reamintire mai mari decât cei care sar peste această masă importantă a zilei.

## 3) *Aer proaspăt*

Pentru a beneficia de aer proaspăt, învățați să respirați corect și să vă preocupați de calitatea aerului din casele și birourile noastre. Aceasta înseamnă că, pe cât posibil, ar trebui să avem fereastra deschisă în timpul lucrului, menținând o temperatură confortabilă în cameră. Aerul viciat care nu are voie să circule în mod corespunzător ne afectează concentrarea și abilitățile de procesare mentală.

## 4) *Exerciții fizice*

Nu mulți oameni apreciază aerobic sau ridicarea greutăților. Dacă sunteți unul dintre ei, faceți plimbări lungi sau ture de înot. Ideea este de a exercita cel puțin 30 de minute pe sesiune în majoritatea zilelor săptămânii.

## 5) *Alcool și fumat*

Mare NU! Faimosul „mahmureală” despre care vorbim după o noapte de petrecere și „de băutură” ne poate afecta gândirea, concentrarea și memoria. Pentru ca memoria noastră să funcționeze, elimină alcoolul și fumatul din rutina ta, mai ales dacă o faci în exces. O derapaj ocazional poate „produce un simplu slip de memorie, dar abuzul pe termen lung îți poate încurca mintea în diferite moduri neplăcute. Pierderea memoriei va fi cu siguranță una dintre ele” [20]

În capitolul cincisprezece al acestei cărți electronice, am pregătit o fișă de lucru pentru exerciții de construire a memoriei, extrasă din câteva lucrări ale experților recunoscuți în acest subiect.

### Memletics: H y pe sau Adevărul?

Memletica nu trebuie confundată cu mnemotecnica, deși cele două sunt strâns legate. Mnemotecnia a fost folosită de câteva decenii, dar nu va

strica să ne „împrospătăm memoria” puțin: mnemotecnia este un ajutor de memorie și servește un scop educațional. Majoritatea sunt cuvinte sau fraze verbale și speciale (și uneori chiar poezii) pentru a ajuta o persoană să-și amintească ceva - ca în liste.

Mnemotecnia presupune că există două tipuri de memorie: naturală (cea cu care ne naștem) și artificială (instrumentele de antrenament minții pe care le învățăm, le exersăm și le folosim pentru a ne aminti o cantitate considerabilă de date). Unii oameni au avansat ideea că faptele de memorie ar putea fi realizate cu o minte bine antrenată, pe care memoria naturală ar putea fi incapabilă să le realizeze.

Memletics este o ramură a revoluției care a dat naștere multor tehnici de memorie și de învățare care au fost create, proiectate și comercializate de persoane fizice și companii.

Antreprenorii care au venit cu Memletics – pe care ei îl definesc drept un program de învățare accelerată – spun că este vorba într-adevăr de fitness mental. Memletica provine din două cuvinte: „**memorie**” și „atletică”. Se bazează pe principiul fitnessului mental ca factor declanșator pentru o mai bună învățare și o mai bună memorie prin utilizarea și aplicarea mai multor abordări. Dezvoltatorii îl numesc un sistem de învățare integrat care îmbunătățește performanța creierului. Creierul are o mare rezervă de „materie primă”, iar cursul își propune să ajute indivizii să proceseze această materie primă, astfel încât puterile neutilizate ale creierului să vină în prim-plan.

Compania care a dezvoltat Memletics susține că este un program unic, deoarece compilează rezultatele cercetării din diferite întreprinderi care implică performanța umană. O memorie îmbunătățită este una care este aptă mental. Și acest grad de aptitudine mentală determină capacitatea unei persoane de a învăța și a-și aminti informații noi.

Am citit câteva mărturii de la oameni care au luat programul Memletics - unii l-au lăudat pentru că a produs o îmbunătățire semnificativă a memoriei lor. Dezvoltatorii Memletics explică că, așa cum nu te aștepti să alergi la un maraton după ce ai făcut jogging o săptămână, nu te poți aștepta ca aceste tehnici de antrenament a minții să te înzește instantaneu cu o memorie fotografică. Mușchii tăi au nevoie de timp pentru a se dezvolta și pentru ca aceștia să își atingă potențialul maxim, trebuie să-i folosești în mod

constant pe o perioadă susținută de timp.

Același lucru este valabil și pentru creierul tău, care, după cum știi, este și un mușchi care trebuie antrenat.

Aceasta este o mărturie care a fost scrisă în mod evident de un student:

„Am căutat instrumente de studiu. Am căutat la întâmplare pe Google instrumente de învățare, învățare accelerată, tehnici de memorie etc. Dintr-o dată am dat peste un site <http://www.learning-styles-online.com> . Acest site are un test de inventar al stilurilor de învățare. Este un test de 70 de întrebări cu întrebări simple. Am făcut acel test și mi-au arătat înclinația despre cum abilitățile mele de învățare sunt mai puține în unele domenii și cum pot fi îmbunătățite. Pe acest site am site-ul de link <http://www.memletics.com> pe care ei îl explică ca Memory Athletics.” [21]

Încă două mărturii (de data aceasta de la persoane care au achiziționat manualul/cartea de la Amazon:

„Sunt un consilier profesionist de investiții cu o firmă națională (de 12 ani) și am o diplomă de patru ani de la o universitate majoră în finanțe. Sfatul meu pentru tine este să NU investești dolarii aici!

Am cumpărat această carte pentru că studiez pentru examenul CFP (Certified Financial Planner). M-am îndrăgostit de hype de pe pagina din spate a cărții și sunt jenat pentru că ar fi trebuit să știu mai bine decât să am încredere în aceste surse despre care nu auzisem niciodată; mărturii hokey. De asemenea, nu am reușit să evaluez cu adevărat acea recenzie medie de „5 stele” de la Amazon. Ai. Trebuie să fi fost târziu în noaptea aceea.

Dacă vrei puțin peste capacitatea de scriere juvenilă, câteva sute de pagini de fraze ciudate, diagrame și imagini proaste și documentație jalnică, vei găsi aceste atribute în „Memletics”. La 50 de dolari o copie, această carte este o adevărată înșelăciune! Reprezintă puțin

mai mult decât un marketing inteligent (copertă cu aspect legitim/titlu cu sunet tehnologic) al unui amestec de informații care este, în cea mai mare parte, vechi de cel puțin douăzeci de ani.

Indexul acestei cărți a fost primul meu indiciu că autorul este, în cel mai bun caz, un hack (nu este sincronizat cu cartea... dacă scrie „zgomot și concentrare” p. 34, chiar este la pag. 32...). Erorile de bază ca aceasta dau tonul pentru lucruri mai rele (cum ar fi scrisul oribil). E ca și cum ar fi una dintre acele cărți de bucate „de presă de vanitate”, doar mai rău.” [\[22\]](#)

A trebuit să extragem doar comentariile relevante pentru recenzia cărții, dar am furnizat linkul în nota de subsol, astfel încât să puteți citi întreaga recenzie, dacă doriți.

Iată ultima mărturie a unui student chinez care învață să devină medic și care l-a cumpărat și de pe Amazon.

„FYI, nu părea a fi o carte grozavă când am citit-o prima dată. sunt sceptic. Dar, apoi am făcut A-uri drepte. Acum trebuie să mă întorc și să-i dau atenție! Această carte mi-a schimbat viața. Eram stresat. Sunt de vârstă mijlocie, sunt înapoi la școală și muncesc. Știu că încerc să fac prea multe. Dar, vreau să merg la școală și trebuie să lucrez. Vreau să fac totul. Dar era clar că nu puteam ține așa, mă stresam. Apoi, în sfârșit, un sistem care funcționează. Așa că pot obține note bune și, mai important, să învăț! Știam doar că trebuie să existe o cale mai bună și asta este. Înainte de această carte, mă luptam. Sunt la Facultatea de Medicină Chineză. Este de fapt intensiv, complex și intens. Clasele sunt „predat” de medici care nu sunt profesori. Notele mele erau bune, dar munceam prea mult și petreceam ore și ore reînvățând lucruri pe care le tot uitam. Nu am avut timp să întreb, ce mi se spunea sau să înțeleg. Mai rău, testele erau pline de întrebări care se așteptau să văd relații. Acum pot trece peste toate. Acum, știu ce să fac și cum să o fac. Memletica este deosebit de bună atunci când sunt prea multe fapte de înghesuit în creierul meu. Până acum, este o carte grozavă, dar tocmai am început să o folosesc. Are mai multe de oferit, pe care nu le-am încercat încă. [\[23\]](#)

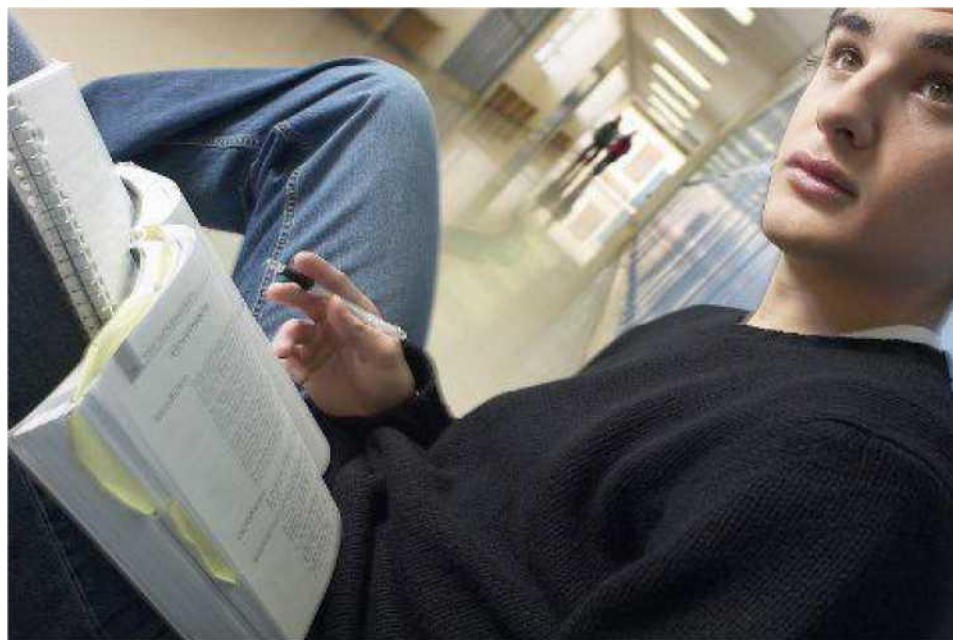


Citind descrierea programului de curs Memletics, se spune că, fără mult efort mental din partea utilizatorului, produsul lor nu poate îmbunătăți memoria. Aceștia avertizează oamenii să stea departe de un produs care promite să îmbunătățească memoria fără efort. Ei îl compară cu a lua o pastilă de greutate fără a face exerciții fizice.

Prin urmare, pe baza mărturiilor pe care le-am întâlnit, un individ din trei a dat o recenzie negativă. Fără îndoială că a contribuit la îmbunătățirea abilităților de învățare și memorie ale indivizilor; iar acești indivizi au efectuat cel mai probabil exercițiile cerute de ei.

Persoanele care caută tratamente pentru boala lor raportează îmbunătățiri, în timp ce alții deplâng efectele secundare ale tratamentului. Este același lucru cu instrumentele și abordările de antrenare a minții. Un program poate funcționa pentru unii și poate eșua pentru alții. Trucul este să-ți folosești raționamentul și să-ți evaluezi propriul progres și abilitățile.

Deci, pentru a răspunde la întrebarea: Memletics este hype sau adevăr? Ar trebui să spunem, depinde cât de mult **vrei** pentru a câștiga din ea.



## Capitolul cinci: Nutriția creierului

Este posibil să nu vedeți legătura directă dintre dietă și sănătatea creierului, deoarece ceea ce punem în gură merge în aval și nu în amonte. Dar ceea ce mâncăm are foarte mult de-a face cu cât de sănătos este creierul nostru. Desigur, alimentele nu ajung până la creier și la celulele sale nervoase, dar sângele transportă nutrienți și oxigen, iar dacă acel sânge este contaminat, atunci cum poate fi un purtător eficient de vitamine și minerale bune?

Legătura dintre dietă și sănătatea creierului poate fi rezumată în acest continuum:

Mâncare proastă = corpuri nesănătoase și lenețe = tulburări + boli  
= creier mai lent

„Ceea ce ingerăm este, de asemenea, fundamental pentru modul în care gândim și simțim”, spune dr. John Ratey. „Creierul este un cuptor incredibil de activ, care consumă 25% din glucoza și oxigenul pe care îl consumăm. Arde glucoza ca unic combustibil și, totuși, nu are loc de depozitare pentru ea... Creierul are nevoie și de o serie de alți nutrienți... Chiar și deficiențele nutriționale minore pot fi asociate cu schimbări ale dispoziției. Pierderea memoriei, confuzia, depresia și alte tulburări psihice la vârstnici, odată atribuite pur și simplu îmbătrânirii, pot fi, de asemenea, consecințele unei diete proaste.” [24]

Următoarea întrebare ar fi în mod logic – deci ce alimente putem mânca pentru a ne face creierul mai sănătos – inclusiv a ne ascuți amintirile și „a face învățarea o briză?” Ne vom concentra asupra grupelor de alimente de bază - grăsimi, carbohidrați, micronutrienți și alte tipuri de alimente care ne-ar furniza vitaminele și mineralele de care avem nevoie.

Institutul Franklin a colaborat cu consilierul nutrițional Debra Burke pentru a veni cu linii directoare alimentare generale pentru a optimiza puterea creierului.

### Grasimi

Poate ați auzit pe cineva spunând odată că nucile vă vor îmbunătăți memoria. Există ceva adevăr în această afirmație. Organismul nostru are nevoie de acizi grași esențiali (EFA). Semințele, nucile prăjite crude sau uscate sunt o sursă de EFA. Rutina ta de mâncare trebuie să includă nuci, semințe de dovleac, semințe de in și alte tipuri de nuci. Dacă puteți obține uleiuri presate la rece din aceste nuci, acesta ar fi un beneficiu suplimentar.

Acizii grași esențiali Omega-3 pot fi obținuți din somon, sardine, păstrăv, ton, hering și macrou. Mulți oameni nu le place peștele, dar schimbarea obiceiurilor noastre alimentare pentru a include pește cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână pentru a începe face un creier mai sănătos. Peștii sălbatici, mai degrabă decât de crescătorie, sunt mai buni. Inutil să spun că grăsimile trans trebuie evitate. [\[25\]](#)

De asemenea, puteți obține EFA din avocado, nucă de cocos proaspătă și ulei de măsline extravirgin. Carnea este, de asemenea, o sursă excelentă de EFA, dar pe cât posibil încercați să obțineți carne și produse lactate de la animale care au fost crescute în mod natural. Oamenii din industrie îi numesc animale „în libertate”; asta înseamnă că animalele au fost lăsate să alerge libere pe câmpuri deschise și iarbă, astfel încât dieta lor (și ceea ce consumăm în cele din urmă) sunt bogate în EFA [T 26\]](#)

## **Carbohidrați**

Avem nevoie de carbohidrați pentru a ne umple aprovizionarea cu glucoză din creier; de aceea ar trebui să mâncăm dese mese mici în loc de trei mese pătrate pe zi. Incapacitatea de concentrare și sentimentele de slăbiciune pot rezulta din foame sau ați lăsat prea mult timp să treacă de la ultima masă.

Porumbul, cartofii, dovleceii de iarnă și morcovii și sfecla fierte sau presă în suc sunt alimente hrănitoare și cu glicemie ridicată; la fel și cerealele integrale, cerealele și biscuiții. Singura problemă cu consumul de alimente bogate în carbohidrați este că ne-am putea crește nivelul zahărului în mod neașteptat, dar acest lucru poate fi corectat dacă le combinăm cu surse de proteine. Ca exemple:

Ou cu paine prajita  
Burger de soia cu porumb

Somon cu cartofi

Jean Carper oferă această înțelepciune „carbohidrați”: alimentele variază foarte mult în conținutul de carbohidrați. De exemplu, o jumătate de cană de morcovi are doar 3 grame de carbohidrați; o cană de macaroane fierte, 52 de grame; 2 câni de floricele de porumb, 12 grame; o pruna, 7 grame. [27]

## Micronutrienți

Ideea generală este că orice are frunze și este de culoare închisă este un aliment bun, cu suficiente vitamine și minerale. Fructele și legumele au un nivel ridicat de micronutrienți. Sunt bogate în antioxidanți care ne ajută organismul să lupte împotriva radicalilor liberi - vinovați de majoritatea bolilor și tulburărilor de astăzi.

Nutriționiștii recomandă cinci porții zilnice de fructe și legume, dar specialiștii în cancer recomandă creșterea acelei porții la nouă până la zece porții. Utilizați un fruct mic sau o jumătate de cană de fructe tăiate ca dvs

serving guide. Go for vegetables that are in season and are grown in



organic farms.

Ideea ca nutriția să joace un rol vital în sănătatea creierului este mai clară atunci când creierul prezintă semne ale unei tulburări mintale. Depresia este un bun exemplu de citat. Deși există protocoale acceptate de medicamente și tratament pentru această boală, rolul alimentației și al nutriției trebuie să se concentreze, de asemenea, în atenție. Acest lucru este deosebit de important, deoarece se știe că persoanele care sunt deprimare au, în general, puțin interes să mănânce sau au apetit neregulat.

Atunci când o persoană suferă de depresie, nutriționiștii consideră că pentru a avea o dietă sănătoasă pentru creier, trebuie eliminate imediat tot felul

de alimente artificiale și fast-food: alcoolul, carbohidrații simpli, produsele din făină albă, îndulcitorii artificiali și cofeina. Eliminarea acestor substanțe va îmbunătăți echilibrul chimic al creierului. Vinovații majori sunt hamburgerii prăjiți și cartofii prăjiți, deoarece blochează arterele și vasele mici de sânge și astfel interferează cu fluxul sanguin.

Persoanele care au diete cu deficit de nutriție iau suplimente pentru a compensa decalajul care rezultă atunci când nu sunt consumate suficiente fructe, legume și cereale. Înainte de a începe un program de suplimente, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră și cu nutriționistul pentru a se putea face o evaluare amănunțită a stării dumneavoastră de sănătate.

### **Vitamine/minerale specifice pentru sănătatea creierului**

Am citit secțiuni din lucrările separate ale Dr. Null și Dr. Khalsa și din scrierile lor am compilat acele vitamine și minerale care ajută la sănătatea creierului și contribuie la performanța maximă a acestuia. Vom începe cu vitaminele:

#### ***Vitaminele B***

Dr. Khalsa consideră că cele mai importante patru vitamine B sunt: B12, B6, B1 și acidul folic.

Deficiența de B12 este cel mai vizibilă în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 60 și 69 de ani (25%) și persoanele de peste optzeci (40%). Motivul este că acidul clorhidric - substanța care descompune B12 în sistemul digestiv - scade odată cu vârsta. Poate apărea declin cognitiv: memorie slabă, scăderea abilităților de raționament și fluctuații ale dispoziției.

B6 ajută la transformarea zahărului din sânge stocat în glucoză și am explicat deja mai devreme că glucoza este singurul combustibil al creierului. B6 protejează vasele de sânge și unele teste au arătat că ajută și la prevenirea atacurilor de cord. Pe măsură ce ajungi la vârsta mijlocie, vei avea nevoie de aproximativ 20% mai mult de B6 decât persoanele mai tinere pentru funcții cognitive eficiente. Deoarece B6 promovează și circulația sângelui, poate îmbunătăți memoria.

B1 sau tiamina influențează procesele metabolice din creier și sistemul nervos central. Dr. Khalsa spune că este un antioxidant puternic. Se poate epuiza atunci când o persoană consumă prea mult alcool.

Acidul folic joacă un rol în depresie. Nivelurile mai scăzute ale acestei substanțe pot duce la o depresie mai gravă. Dr. Null estimează că aproximativ o treime dintre adulți au deficit de acid folic. Pentru cei care iau suplimente de acid folic, se recomandă să îl combine cu 1.000 mcg de Vitamina B12.

## ***Vitamina C***

Proprietățile antioxidante ale vitaminei C sunt aproape legendare și sunt cunoscute că îmbunătățesc longevitatea. Ajută la crearea de neurotransmițători precum acetilcolina, dopamina și norepinefrina și îmbunătățește abilitățile cognitive. O doză zilnică bună pentru o funcție fizică și psihică optimă este de aproximativ 3.000 mg, deși Linus Pauling, cel mai puternic susținător al vitaminei C consideră că 7.000-10.000 mg zilnic este ideal. Mulți medici tind să nu fie de acord cu excepția cazului în care o persoană se recuperează după anumite răni.

## ***Vitamina E***

Această vitamină ar trebui să oprească procesul de îmbătrânire și, prin urmare, fenomenul de îmbătrânire a creierului. La fel ca verișoara sa, vitamina C, este, de asemenea, un antioxidant și, atunci când este luată cu seleniu, poate îmbunătăți abilitățile cognitive ale creierului.

Trec acum la minerale...

## ***Magneziu***

Dr. Null spune că persoanele care sunt deprimare prezintă o deficiență marcată a acestui mineral. Pacienții trebuie încurajați să ia suplimente de magneziu cu suplimente de calciu, astfel încât să nu reacționeze excesiv la stres și atacurile de panică.

## ***Potasiu***

Este unul dintre cele mai abundente minerale găsite în organism, așa că suplimentarea cu potasiu este adesea inutilă. Dr. Null spune că potasiul poate fi obținut din alimente precum banane, suc de portocale și cartofi. Cu toate acestea, înainte de a lua orice suplimente de potasiu, consultați-vă medicul, mai ales dacă luați medicamente pentru o afecțiune.

## ***Zinc***

Zincul a fost creditat pentru proprietățile sale anti-îmbătrânire, dar persoanele cu vârsta de 50 de ani și peste au deficit de acest mineral. Joacă un rol cheie în procesele metabolice ale creierului și distruge moleculele de radicali liberi din creier, protejând membranele celulare și scutând neuronii de deteriorare. [28] Pentru longevitatea creierului, se recomandă o doză zilnică de 30 până la 50 mg.

Există și alte „alimente pentru creier” precum aminoacizii - ceea ce nutriționiștii numesc proteine parțiale. Exemplele sunt glutamina (îmbunătățește claritatea gândirii și vigilența), triptofanul (neurotransmițătorul „să te simți bine”), arginina (transformată de organism într-o substanță chimică numită spermină care ajută la procesarea amintirilor) și alți aminoacizi.

## **Sănătate mintală: factori de risc**

Acum știm cum să ne menținem creierul sănătos; dar ce putem greși pentru a le face să fie nesănătoase? Pe baza literaturii de specialitate, următoarele par a fi cauzele mai frecvente:



## ***Abuzul de alcool și tutun***

Studiile au arătat constant că consumul în cantități excesive de aceste substanțe poate afecta performanța creierului. Este un cerc vicios - atunci când bem prea mult, sănătatea noastră mintală are de suferit, iar când avem o sănătate mintală precară, avem tendința de a găsi alinare în alcool și fumat.

Un studiu a fost realizat de Elissa R. Weitzman, cercetător în cadrul Departamentului de Societate, Dezvoltare Umană și Sănătate și a descoperit că „Studentii cu sănătate mintală precară/depresie care beau au raportat niveluri ridicate de rău din cauza alcoolului: 29 la sută au raportat că au rămas în urmă în activitatea școlară; 14 la sută au raportat că au făcut sex neprotejat, 12 la sută au raportat vandalizarea proprietăților și 23 la sută au raportat că au avut cinci sau mai multe daune din cauza băuturii. Aceste niveluri sunt toate mai mari decât în rândul colegilor lor care nu aveau sănătate mintală precară. Riscurile de vătămare au fost deosebit de pronunțate în rândul femeilor tinere care sunt deprimare și care beau alcool, făcând alcoolul pentru ele un fel de „pericol dublu”. [29]

În Ontario, Canada, au fost chestionați aproximativ 114.000 de tineri elevi din clasele a VII-a până la a XII-a. Unii dintre ei au considerat serios sinuciderea, rata fiind mai mare la fete (16%) decât la băieți (7%). Aproximativ 12% dintre cei chestionați au raportat că au vizitat un profesionist în sănătate mintală cel puțin o dată în ultimele 12 luni. Aproximativ 10% dintre ei au o stima de sine scăzută și 5% au un risc crescut de depresie. [30] Acest studiu a fost realizat de Centrul pentru Dependență și Sănătate Mintală din Ontario.

## ***Stiluri de viață sedentare***

Acest punct nu trebuie discutat. Efectele exercițiilor fizice asupra corpului nostru sunt evidente, dar un număr tot mai mare de studii asupra creierului demonstrează beneficiile acestuia și asupra sănătății mintale. Un beneficiu distinct este că exercițiile viguroase măresc cantitatea de sânge din creier și îmbunătățesc numărul și densitatea vaselor de sânge în acele zone care au cel mai mult nevoie de ele - cortexul motor și cerebelul, notează Dr.



John Ratey. Pune exercisiul sau activitatea are un efect similar asupra creierului. Cu cât îl folosim mai mult, cu atât îl stresăm mai mult, cu atât circulația noastră este mai bună și cu atât acea parte a creierului devine mai potrivită [J 31\]](#)

### ***Diete slabe***

simply,

Oamenii de știință au deplâns de multă vreme dietele jalnice ale lumii occidentale. Trebuie să punem lucrurile în perspectivă și să adoptăm o viziune globală asupra modului în care dieta afectează sănătatea generală, inclusiv sănătatea mintală. O dietă sănătoasă, bazată pe porțiile recomandate de alimente importante, aportul de calorii și mai puține alimente care sunt susceptibile de a promova radicalii liberi, cum ar fi grăsimile polinesaturate, ne-ar oferi creierului un plus de kilometraj și, astfel, ne-ar îmbogăți mai mult viața.

### ***Stres***

Capacitatea de a face față stresului depinde în mare măsură de o minte sănătoasă. Dr. Richard Restak care a scris *Mysteries of the Mind* (2000) pentru National Geographic ne încurajează să ne reducem frustrările și problemele transformându-le în provocări. În acest fel, diminuăm riscurile de leziuni cerebrale asociate stresului, în special în zona hipocampului, unde se află amintirile. [\[32\]](#)

### ***Apatie, indiferență, lipsă de stimulare mentală***

Dacă te uiți în jurul tău, vei observa oameni care clocotesc de energie și pasiune și par să aibă o curiozitate nesfârșită față de viață, oricât de banală ar fi. Veți observa, de asemenea, oameni care par pur și simplu să se plimbe, așteaptă să se întâmple sau să li se înmâneze oportunitatea. Ei cred că lumea

le datorează o favoare; în loc să ia taurul de coarne și să le creeze fericirea, ei se așează și iau o poziție pasivă. Ce face asta creierului pe termen lung?

Elocvența Dr. Ratey în această chestiune este ceva la care trebuie să ne gândim cu toții: „Găsiți o misiune în viața voastră. Un angajament față de o chemare, o carieră, chiar și un hobby concentrează mintea și sufletul. Pacienții psihotici raportează că nu aud „vocile” în timp ce sunt ocupați cu munca... Amintiți-vă un punct important: în urmărirea pasiunii dvs., ceea ce contează este fapta reală, nu orice măsură a succesului. O dietă de activitate constantă, stimulativă este cea mai bună rețetă pentru necazurile noastre.” [33]

Suntem din toată inima de acord... .și sperăm că și tu!

O notă despre tulburările ereditare ale creierului - National Institutes of Health au identificat anumite tulburări ale creierului care pot fi ereditare - Huntingdon, Leigh și Menken sunt câteva exemple. Copiii care se nasc cu aceste boli pot crește probabilitatea ca un alt membru al familiei să o facă. Cel mai bine este să discutați despre aceste boli specifice cu medicul dumneavoastră sau cu specialistul pentru a afla despre factorii dumneavoastră de risc dacă cineva din familia dumneavoastră a fost diagnosticat și pentru a explora modalități prin care puteți evita să fiți afectat.

# Capitolul șase: Gândirea creativă

Dacă ați vizionat serialul de televiziune 24, probabil că v-ați mirat de creativitatea care a intrat în producerea acestui spectacol. Incidentele din 11 septembrie au inspirat cel mai probabil o mare parte din poveste, dar ceea ce este mai impresionant este modul în care scriitorii seriei manipulează tehnologia pentru a-i urmări pe teroriști. Numai acest factor face ca 24 să atragă atenția.

Metodele GPS și software-ul de calculator și gadgeturile prezentate în emisiune vă fac să vă întrebați dacă este doar o chestiune de timp până când viața noastră sunt guvernate de progresele tehnologice care ne pot prelua gândirea într-o zi.

Fiecare episod captivant din 24 este un exemplu excelent de minți creative în acțiune.

## Ce este Gândirea Creativă ?

Poate că este mai bine să dăm exemple, în loc să o definim. Ca o oglindă, aceste exemple vor reflecta esența gândirii creative. Ce zici de câteva exemple moderne?

\_\_\_ JK Rowling - scriitor al cărților Harry Potter

\_\_\_ Burt Bacharach și Cole Porter, compozitori de muzică.  
Cântecele lor s-au vândut milioane și au dominat topurile billboard timp de decenii

\_\_\_ Larry Page și Sergei Brin - fondatorii Google

\_\_\_ John Charnley - pionier al înlocuirii moderne de șold

Înainte de a te descuraja, asta nu înseamnă că doar pentru că nu ești inventator sau producător ca oamenii de mai sus nu înseamnă că nu ești creativ. Creativ, la urma urmei, este un cuvânt foarte subiectiv și nu este monopolul artiștilor și al altor persoane implicate în eforturi artistice și muzicale.

Deci, ce au în comun gânditorii creativi?

„... astfel încât fără a crea muzică sau poezie sau cărți sau clădiri sau ceva cu sens, însăși respirația lor să fie tăiată... Ei trebuie să creeze, trebuie să reverse creativitate. Dintr-o urgență interioară ciudată, necunoscută, ei nu sunt cu adevărat vii decât dacă creează.” (*cuvintele lui Pearl Buck, binecunoscut scriitor*) [\[34\]](#)

Rețineți că „ceva cu sens” din citatul de mai sus al lui Buck poate însemna orice - și individul este cel care decide care este acel ceva cu sens în viața lui. De exemplu, convingerea unui senior alergic la computer cu minte închisă să-și încerce e-mailul, arătându-i modalități în care e-mailul poate fi mult mai eficient decât scrierea manuală a scrisorilor este un exercițiu de creativitate. Punerea antetelor și subsolurilor și a imaginilor în cărți electronice, deoarece un scriitor-fantomă crede că clienții săi ar „întoarce” produsul finit este un alt exercițiu de creativitate. O mamă care își convinge în sfârșit copilul să ia lecții de înot punând un film despre delfini grațioși este, de asemenea, un alt act creativ.

Muritorii obișnuiți ca tine și mine pot fi creativi. Oamenii care studiază mintea spun că există peste 60 de definiții ale creativității și că este dincolo de scopul acestei cărți electronice să le numesc pe toate. Sensul cel mai de bază pe care îl putem găsi este cel care definește creativitatea (sau creativitatea) ca un proces mental care generează idei și relații noi și utile între acele idei. Gândirea creativă poate părea destul de simplă, așa cum au arătat mama, scriitorul-fantomă și instructorul de e-mail menționate mai sus, dar este într-adevăr un proces complex.

### **Tehnici de gândire creativă**

Un obiectiv fundamental al tehnicilor de gândire creativă este de a stimula mintea să vină cu idei originale și de a combina două sau mai multe idei pentru a genera mai multe idei. Asta e partea teoretică. În domeniul practic al lucrurilor, este mai dificil să găsești idei care vor face clic sau vor germina. Procesul nu se oprește însă la a da naștere unor idei. Aceste idei trebuie folosite pentru a găsi o soluție la o problemă.

O tehnică comună (și uneori suprautilizată) este brainstorming-ul tradițional. Brainstormingul tradițional este practicat de oameni care lucrează

adesea împreună în același mediu și indiferent de cât de mult brainstorming ar face, ei vor ajunge în cele din urmă într-un punct în care nu vor mai putea veni cu idei proaspete și unice. Lucrul în același mediu și împărtășirea acelorași scopuri și obiective tind să-i facă pe oameni să vină cu aceleași idei. După cum a spus un scriitor, „În brainstorming-ul tradițional, continuăm să venim cu aceleași idei din nou și din nou, pentru că ne continuăm să ne furnizăm reciproc aceiași stimuli! [\[35\]](#)



Trebuie să facem următorul pas prin angajarea în brainstorming avansat. Pentru ca acest lucru să fie eficient, trebuie să aplicăm câteva tehnici de gândire creativă dintre care există multe. Vom discuta câteva dintre aceste tehnici, dar amintiți-vă că nu este preocuparea noastră principală aici să stabilim dacă ideile care izvorăsc din aceste tehnici vor fi de vreun folos. Preocuparea noastră aici este ca oamenii să poată veni cu idei

noi. Dacă sunt utile sau nu, se poate decide la o dată ulterioară.

Tehnicile de gândire creativă variază de la un susținător la altul. Oricare dintre aceste tehnici îți va oferi stimuli noi și un mod diferit de a gândi - ceea ce unii moguli corporativi numesc „gândirea din cutie”.

## ***Merge foarte repede***

Iată o ilustrare a creativității în acțiune.

Probortunitatea. Ai mai auzit vreodată acest cuvânt? Nici noi, până când am dat peste site-ul britanic de brainstorming, în timp ce adunam informații despre tehnicile de gândire creativă. Probortunitatea este îmbinarea a două cuvinte: problemă + oportunitate. Oamenii care au inventat cuvântul spun că oamenii sunt de obicei incapabili să distingă o problemă și o oportunitate și, deoarece există o conotație negativă a cuvântului „problemă”, au creat „probortunitate”. Poate fi o provocare, întrebare, mister, îngrijorare, problemă, puzzle, dificultate sau oportunitate. Deci, cuprinde ceea ce doriți să îmbunătățiți sau să schimbați în bine.

„Scamper” ca tehnică de gândire creativă, se bazează pe principiul probortunității și dezlegați această tehnică luând fiecare literă a cuvântului care are o acțiune corespunzătoare: „s” pentru substituit; „c” pentru combine; „a” pentru adaptare; „m” pentru modificare; „p” pentru a fi pus în alte scopuri; „e” pentru eliminare; și „r” pentru inversare/rearanjare. Pe scurt, tehnica scamper implică analizarea unei probleme - o probortunitate - și apoi gândirea la modalități de a înlocui o parte din produs sau serviciu pentru a ajunge la ceva mai eficient. Următorul pas este să combinați părți sau componente și să vedeți dacă acestea ar putea fi o soluție posibilă, apoi să le adaptați, să le modificați, să le puneți în alte scopuri, să eliminați ceea ce nu aveți nevoie și să rearanjați sau să inversați produsul sau procesul. În loc să reproduceți întreaga diagramă SCAMPER, vă încurajăm să vizitați site-ul la [www.brainstorming.co.uk/tutorials/scampertutorial.html](http://www.brainstorming.co.uk/tutorials/scampertutorial.html).

## ***Cuvânt aleatoriu***

Aceasta este o altă tehnică de gândire creativă. Cuvintele aleatoare ca concept au fost promovate și comercializate de susținătorii și entitățile gândirii

creative; au chiar instrumente software (generatoare aleatorii de cuvinte) pe care le poți folosi. Tehnica Cuvinte aleatorii îți stimulează mintea creând idei și concepte noi și se află în centrul brainstorming-ului. Pentru oamenii din publicitate, este o tehnică deosebit de eficientă pentru a crea sloganuri de marketing proaspete și nume de marcă. Pentru persoanele care au nevoie de mai multe nume de utilizator și parole, Random Words poate fi un instrument util.

## ***Analogii***

Modul în care am învățat-o la școală, a face o analogie este să comparăm o situație sau un produs cu altceva. Prin urmare, expresia „este ca” este esențială în această tehnică de gândire creativă. Analogiile ne ajută să ne gândim la probornitatea noastră personală și să venim cu soluții la care nu ne-am gândit niciodată până când nu le-am comparat cu alta. Primul pas este să ne gândim la o analogie: ce ne amintește situația noastră (sau produsul sau serviciul)? Ce alte zone au situații similare cu ale mele? Cine altcineva se confruntă cu această situație, dar nu are aceeași expertiză?

Exemplul oferit de brainstorming UK este unul excelent: [\[36\]](#)

Pasul 1 - creează o analogie - a conduce o afacere **este ca** gestionarea unei producții de teatru.

Pasul 2 - utilizați această analogie ca un stimul pentru a obține idei de legătură. Una dintre aceste idei se poate dovedi a fi o soluție la problemă.

Pasul 3 - luați o idee de legătură și finalizați procesul de gândire: a conduce o afacere este ca și a gestiona o producție de teatru. O producție de teatru este împărțită în două jumătăți. Prin urmare, trebuie să ne împărțim echipa de vânzări în două grupuri - o echipă de pre-vânzare și una de post-vânzare?

Potrivit Brainstorming Co UK, există multe analogii pe care le puteți folosi pentru a vă declanșa sucuri creative, care vă vor deschide calea către soluții.

## **Alte tehnici de gândire creativă**



Există numeroase tehnici pe care le puteți adopta pentru a vedea care dintre ele funcționează cel mai bine pentru dvs. sau pentru grupul dvs., cum ar fi reguli false, evadare, provocare, imagine aleatorie, gândire dornică etc. Vă încurajăm cu tărie să vizitați [www.brainstorming.co.uk/tutorials/creativethinking\\_contents.html](http://www.brainstorming.co.uk/tutorials/creativethinking_contents.html) care va discuta fiecare dintre aceste tehnici cu exemple.

În capitolul cincisprezece, am creat fișe de lucru care conțin câteva tehnici de gândire creativă pe care poate doriți să le încercați.

### **Blocante ale gândirii creative**

Luați-o din Robert Allen (*The Mind Workout Book*, 2003). „Singurul mod de a fi creativ este să crezi că ești creativ”, iar această credință ar trebui să te pună pe calea corectă. Logica dictează că, cu cât crezi că ești mai creativ, cu atât devii mai creativ. Ține-ți mereu ideile tale, spune Allen, chiar și pe cele pe care le crezi proaste; nu vei ști niciodată când sunt de fapt idei bune deghizate. [37]

După ce au petrecut patru ani la universitate și apoi încă câțiva ani la primul loc de muncă, oamenii tind să-și lucreze abilitățile de gândire analitică mai mult decât gândirea lor creativă (cu excepția cazului în care sunt angajați în locuri care pun accent pe gândirea creativă, cum ar fi publicitatea, publicitatea sau artele). Persoanele care lucrează în medii care necesită gândire analitică tind să cadă într-un model în care creativitatea lor rămâne în urmă. Blocante ale gândirii creative apar și ei pot sau nu să fie conștienți de ele și, prin urmare, împiedică dezvoltarea de noi idei.

Unii blocați ai gândirii creative includ:



1. Frica și îndoiala de sine - nu a existat odată o vorbă care să spună  
a spus „frica este cel mai mare dușman al nostru?” Frica este cel mai mare blocant al gândirii creative. Nu îndrăznim să ne exprimăm părerea de teamă să nu fim ridiculizați sau respinși sau nu vorbim pentru că credem că ideile noastre sunt banale.
2. „Există un singur răspuns corect” - această încăpățănare oprește fluxul de sucuri creative. Această atitudine poate fi schimbată prin practicarea unora dintre tehnicile de gândire creativă menționate mai devreme.
3. Mergând cu status quo - mai degrabă ne conformăm sau rămânem pe drumurile bătute pentru a nu perturba liniștea și spiritul echipei. Aceasta este, de asemenea, o ramură a blocatorului 1, frica. Ne simțim mai în siguranță într-o mare a asemănării, mai degrabă decât în câmpul de luptă.
4. Emiterea judecății prea repede - uneori, din obicei, devenim prea obosiți în părerile și opiniile noastre, incapabili să vedem un aspect pozitiv sau două despre ideile sau alternativele care ni se prezintă.

Fiind receptivi la idei noi după ce am aplicat tehnici de gândire creativă, ne antrenăm mintea să ne exploateze creativitatea ascunsă și să ajungem la soluții pe care nu le-am crezut niciodată posibile. Dacă citiți poveștile bolnavilor de cancer, de exemplu, mulți dintre ei și-au transformat boala într-o oportunitate de a crea proiecte care sunt importante pentru ei. Diagnosticul lor de cancer le-a pus mințile la exces până când au găsit o

activitate sau o misiune care le-a îndeplinit, luându-și astfel mințile și grijile de cancerul lor și, în schimb, canalizându-și eforturile către eforturi mai semnificative.

# Capitolul șapte: Gândirea critică

## Gândirea critică definită

---

Am găsit o definiție pentru gândirea critică de Michael Scriven și Richard Paul pentru proiectul lor cu Consiliul Național pentru Excelență în Instruirea Gândirii Critice:

Gândirea critică este procesul disciplinat din punct de vedere intelectual de conceptualizare, aplicare, analiză, sinteză și/sau evaluare în mod activ și abil a informațiilor colectate sau generate de observație, experiență, reflecție, raționament sau comunicare, ca ghid pentru credință și acțiune. În forma sa exemplară, se bazează pe valori intelectuale universale care transcend diviziunile subiectului: claritate, acuratețe, precizie, consistență, relevanță, dovezi solide, motive întemeiate, profunzime, amploare și corectitudine. [38]

Probabil vă gândiți, există vreun mod în care această definiție ar putea fi formulată diferit, astfel încât să fie mai ușor de digerat și înțeles? Dacă într-adevăr acesta a fost primul gând care ți-a intrat în minte, felicitări - doar ți-ai pus capacul de gândire creativă! După ce am discutat despre procesul mental creativ, să ne uităm acum la abilitățile noastre de gândire critică.

Reformulând definiția de mai sus, vom lua câteva dintre cuvintele cheie: conceptualizare, aplicare, analiză, sintetizare și evaluare. Toate acestea sunt verbe. Substantivele cheie sunt: observație, experiență, reflecție, raționament, comunicare. Atât verbele, cât și substantivele sunt intercalate cu modificatori: claritate, acuratețe, precizie, consistență, relevanță, dovezi solide, motive întemeiate, profunzime, amploare și corectitudine.

Avem toate componentele definiției originale. Ce zici de următoarele ca definiție alternativă?

Gândirea critică este modul în care mintea noastră preia informațiile furnizate de cele cinci simțuri ale noastre și procesează aceste informații prin analiză,

aplicare și apoi rezumându-le, astfel încât să putem veni cu o evaluare clară, precisă și corectă a informațiilor respective.

A fost mai ușor și mai puțin doctorat? Cu siguranță că da.

Nu vă lăsați induși în eroare. Respectăm definiția originală. Scriitorii probabil au trecut cu vederea faptul că această definiție nu ar fi limitată la un jurnal academic, ci ar fi pusă la dispoziție și pe internet, unde scrierea pe web diferă semnificativ de scrierea de teză.

Prin urmare, în forma sa minimalistă, gândirea critică este modul în care ne ocupăm de datele pe care le colectăm din mediul nostru (media de comunicare) și fie utilizăm, fie renunțăm la aceste date. Dacă decidem să-l folosim, trebuie să-l împărțim în componente, astfel încât să avem o idee clară și precisă despre cum îl vom folosi. Aceasta este versiunea minimalistă.

Scriven și Paul, totuși, duc gândirea critică cu un pas mai sus: gândirea critică ar trebui să fie **corectă** și **justificată**. Ceea ce înseamnă ele este că procesul gândirii critice este influențat de motivele unui individ. Când motivele lui sunt egoiste, acest lucru se vede în manipularea inteligentă a ideilor pentru a-și servi propriul scop. Prin urmare, riscă să fie defectuos din punct de vedere intelectual, indiferent cât de practice sau utile ar fi acele idei.



When critical thinking is bazat pe corectitudine, atunci este adesea de „nivel superior din punct de vedere intelectual”, conform lui Scriven și Paul, chiar dacă oamenii consideră că este „prea idealist” [39] Ei susțin că nu am putea niciodată să etichetăm pe cineva drept gânditor critic, deoarece, ca ființe umane, putem trece prin anumite perioade de gândire irațională sau nedisciplinată. Gândirea critică este în esență o chestiune de grad și dependență de gama și profunzimea experienței, printre altele.

Un webmaster, de exemplu, care tocmai a învățat cum să creeze site-uri web, poate să fi stabilit idei despre cum să atrage trafic de vizitatori sau cum să crească clasarea cu Google, Yahoo și MSN; un webmaster cu mulți ani de experiență, pe de altă parte, ar merge probabil cu un pas mai departe și ar cântări avantajul unei tehnici de optimizare a motoarelor de căutare (SEO) față de altele înainte de a alege una - și după ce a evaluat obiectivele clientului și vânzările vizate. Un webmaster experimentat este, de asemenea, conștient de faptul că, oricât de sofisticat ar construi un site web - fluier, clopoțel și tot - el nu va putea optimiza traficul fără un conținut bun; adică articole bine scrise, bogate în cuvinte cheie și cu meta-etichete adecvate. Aici distingeți nivelul de gândire critică care a fost îmbogățit și dezvoltat de ani de experiență reală.

### **Metode de gândire critică**

Procesul gândirii critice urmează o secvență logică:

- Culegerea de informații și evaluarea argumentelor pro și contra informațiilor.
- Împărțirea acestor argumente în componente și apoi extragerea implicațiilor din aceste argumente și componentele lor.
- Examinând aceste afirmații și implicații pentru posibile contradicții.
- Cântărirea acestor afirmații și ierarhizarea lor în funcție de importanță sau relevanță.
- Ajustarea ponderilor în lumina noilor informații suplimentare.
- Evaluarea ponderilor fiecărui argument.
- Acționând pe baza informațiilor.

De obicei, este mai eficient să susții principiile cu exemple din viața reală. Iată o situație. Imaginează-ți că îți finalizezi diploma de licență în psihologie și ai ales să faci o teză în loc de o săptămână plină și intensă de examene. Vei fi interogat de un grup de profesori. Întrucât ai scris lucrări de curs toată viața și simțiți că v-ați perfecționat abilitățile de cercetare, ați decis că a face o teză de 200 de pagini ar fi cea mai bună opțiune.

Aveți trei fapte de luat în considerare:

Faptul # 1 :

Aveți două subiecte în minte: unul este despre contradicțiile lui Freud și celălalt despre personalitățile de tip A și despre modul în care comportamentul de tip A poate duce la tulburări legate de stres.

Faptul # 2 :

Ați primit notificări că trei profesori vor fi în panelul dumneavoastră de apărare orală și îi cunoașteți bine, după ce au urmat câteva cursuri sub ei în timpul diplomei de patru ani. Profesorul X este un gânditor tradiționalist și are un respect profund pentru Freud; Profesorul Y este un tânăr profesor care a absolvit o universitate din Ivy League și are o serie de realizări în numele său: căpitan al echipei de baschet de la universitate, maratonist cu două medalii de aur, antrenează echipa de lacrosse a fiicei sale și l-ați auzit o dată sau de două ori batjocorind principiile freudiene. Este, evident, o personalitate de tip A și în ritmul în care își îndeplinește numeroasele obiective de viață, un candidat sigur pentru sindromul de oboseală cronică. Profesorul Z este de vârstă mijlocie, de mijloc, acasă, nu-i deranjează o băutură bună de marijuana ocazional și cântă la banjo. Este genul de profesor care nu ia prea în serios motto-ul „publicați sau pieri” din mediul academic; De fapt, el a decis să piară în loc să publice.

of-the-road and strictly a family man first, a professor second. He



hosts barbecues

in

### Faptul # 3

De asemenea, află că profesorul X aparține unei secte secrete de discipoli Freud și că cineva ți-a spus odată că, în timpul unei petreceri la grătar la casa profesorului Z, a făcut odată o glumă despre Freud, numindu-și teoriile proste și prea orientate spre sex.

Pe baza celor trei fapte de mai sus - acum trebuie să decideți pe ce subiect să scrieți. Acesta este modul în care vă sugerez să abordați această problemă, luând în considerare metodele gândirii critice; adică adunarea, defalcarea în componente, examinarea, cântărirea,



reglarea, evaluarea și acționarea.

Notând faptele, ai adunat deja informațiile (trei profesori pe panou) și le-ai împărțit în componente (reputația fiecărui profesor).

Folosind metoda de examinare, sentimentul tău îți spune că, dacă faci un efort total pentru a evidenția contradicția din gândirea freudiană, probabil profesorul X te-ar exercita și ți-ar fi greu să-ți aperi argumentele, deoarece are un respect profund pentru Freud. Profesorul Y, pe de altă parte, care prezintă tendințe de tip A, ți-ar cere să furnizezi dovezi substanțiale și să te întrebe cu privire la metodele tale de cercetare. Profesorul Z ar fi de acord că da, Freud s-a contrazis probabil de mai multe ori și îți pune câteva întrebări de dragul formalității, pentru a te asigura că ai scris-o singur și nu o fabrică de hârtie academică. Cea mai grea bătălie a ta ar fi atunci cu profesorii X și Y

Pe de altă parte, dacă alegeți al doilea subiect - personalitățile de tip A și problemele lor de sănătate - probabil că profesorul Y v-ar provoca cel mai mult. El ar putea aprecia teza ta pentru că l-ar lămurii cu privire la potențialele probleme de sănătate sau te poate lua în derâdere pentru că ai sărit la concluzii. El ar putea chiar să te acuze că ai folosit prea multe dovezi anecdotice în loc de experimente de caz reale susținute de date științifice. Profesorii X și Z ar adopta o poziție neutră, deoarece nici nu este o personalitate de tip A și nici nu sunt interesați în mod deosebit de acest domeniu al psihologiei.

Cântărindu-vă faptele și argumentele, acum începeți să vedeți că aceasta ar putea fi cea mai bună abordare a voastră: renunțați la teza Freud (nu doriți să fiți amintit pentru că sunteți anti-freudian și urât de un întreg cult) și luați în schimb ideea tezei de personalitate de tip A. Profesorul Y s-ar putea să vă provoace tot ceea ce își dorește, dar sunteți 100% confortabil că cunoștințele și cercetările dvs. vă vor ajuta.

În evaluarea ponderilor, veți face un punct de a sublinia avantajele personalităților de tip A, de a evidenția potențialul lor de realizare și de atenuarea criticilor dvs. Veți sublinia, de asemenea, că NU toate personalitățile de tip A ajung cu o boală mai târziu în viață și pun mai mult accent pe productivitatea lor. În acest fel, profesorul Y nu ar trebui să simtă că personalitatea lui este atacată și, prin urmare, ar lua o atitudine mai îngăduitoare atunci când te întreabă.

Actorie - ați studiat cu atenție situația, așa că acum trimiteți o notă la biroul academic prin care vă veți scrie teza despre personalitățile de tip A.

**Important!** Susținătorii gândirii critice susțin că gândirea critică nu începe și nu se termină în anumite puncte; este un continuum de gândire care trebuie schimbat sau ajustat în lumina noilor informații obținute. Nu trebuie să presupuneți că prin aplicarea metodelor gândirii critice, veți ajunge la răspunsurile și concluziile potrivite. Informațiile care sunt adunate pot fi false, părtinitoare sau doar pe jumătate adevărate. Și doar pentru că ne punem mintea la sarcină atunci când ne angajăm în gândire critică, nu înseamnă că emoțiile noastre nu se implică. Ei fac. În unele situații, emoțiile noastre pot afecta natura informațiilor pe care le obținem pentru a ne ajuta să luăm o decizie.

### **Paradigme ale gândirii critice**

Un articol de pe Wikipedia explică faptul că gândirea critică poate fi privită în mai multe cadre sau paradigme. Această paradigmă este una pe patru niveluri. [40]

- Raționament dual – în acest mod de gândire, paradigma de lucru este de obicei în termeni de negru/alb; greșit/corect; bine/rău; fie/sau.

Exemplul absolventului care trebuia să scrie o teză a trebuit să aleagă între Freud sau personalități de tip A, precum și avantajele și dezavantajele unui subiect față de celălalt.

- Multiplicitate - gândirea noastră ne face să credem că diferiți oameni pot avea opinii diferite de ale noastre sau pot privi problemele din unghiuri diferite. Studentul care absolvă ar putea simți că profesorul X, fiind un discipol Freud și membru al unei secte Freud, ar putea să nu fie prea amabil să-și expună contradicțiile din gândirea lui Freud. Cu toate acestea, este, de asemenea, posibil ca profesorul X, deși un fan al lui Freud, să fie de acord cu ea că teoriile sale conțineau prea multe contradicții.

- Relativitate - „totul este relativ”, auzim oamenii spunând. Într-adevăr este. Pentru că oamenii sunt diferiți, ideile pot fi și altele, dar toate sunt egale. Relativitatea este un pas înainte de multiplicitate prin faptul că recunoaște că diferiți oameni au opinii diferite și că

aceste opinii nu sunt neapărat greșite sau corecte.

□ Relativitate cu angajament - acest mod dictează că poate exista o diferență de opinie, dar pentru a ne permite să validăm o opinie trebuie să avem un set de criterii pe baza cărora să o validăm.

Există un alt principiu care funcționează în gândirea critică: cea mai simplă soluție este probabil cea mai bună. Cu toții am auzit sfatul „să fie simplu”. Se bazează pe Razorul lui Occam, sau „principiul parcimoniei”, care cere să se facă o singură presupunere - a face prea multe ar fi inutil [J 411](#)

# Capitolul opt: Gândirea analitică

Este tentant să ne gândim la gândirea analitică ca fiind identică cu gândirea critică și, da, într-un fel, distincțiile sunt estompate. Indiferent cât de subtilă ar fi această distincție, există o linie de graniță care separă gândirea critică de cea analitică.

## Ce este gândirea analitică?

Un scriitor o vede în felul acesta: gândirea critică apare atunci când raționăm cu concentrare și deliberare. Nu este bunul simț, nici intuiție. Același scriitor susține că gândim critic atunci când investigăm, planificăm și explicăm. Toată știința se bazează pe gândire ordonată, critică. „Când măsurăm, calculăm și înregistrăm date, raționăm critic. Când ne plătim facturile, folosim raționament critic. „ [T 421](#)

Gândirea analitică, prin contrast, este atunci când ne concentrăm critic asupra experienței noastre și intrăm în profunzimile intuițiilor noastre logice. Prin urmare, atunci când ne angajăm în gândirea analitică, ne explorăm gândurile și le aducem la nivelul de conștientizare critică. Prin urmare, gândirea analitică este activată și dezvoltată prin utilizarea constantă.

Aceste afirmații nu clarifică cu adevărat distincția, dar este un început bun. Am căutat o altă definiție a gândirii analitice, de data aceasta ceva pe care studenții pot merge, deoarece de obicei li se cere de către profesori să facă o analiză a aproape tot ce au învățat.

Din perspectiva unui elev, gândirea analitică cere ca elevii să identifice cu precizie care este argumentul central într-un text, să comenteze logica și consistența argumentelor, să comenteze modul în care argumentul este prezentat și apoi să pună la îndoială validitatea dovezilor care susțin argumentul (argumentele). Pentru a detalia, iată ce a vrut să spună un scriitor despre studenții care analizează un document:

„...majoritatea cadrelor universitare și a factorilor de decizie politică nu își exprimă argumentele în termeni simpli. Textele pe care vi se va cere să le analizați vor fi pline de propoziții complexe exprimate în moduri complexe, uneori încurcate, alteori

întortocheate. Prima parte a procesului analitic este de a reduce aceste argumente complexe și încurcate în părțile lor constitutive de bază, astfel încât să ajungeți cu o serie de propoziții simple.” [43]

Puteți compara această activitate cu gătitul - tocat în special. Luați o rețetă întreagă și o împărțiți în componentele sale de bază: (a) ingrediente și (b) procedură. Luați ingredientele și le tăiați în bucăți mai mici, astfel încât pregătirea mesei să fie mai ușoară. În ceea ce privește procedura, le urmați în ordine și aliniați ingredientele așa cum este cerut în pași.



### Cum funcționează gândirea analitică

Înainte de a descrie modul în care funcționează procesul analitic, rețineți că procesul presupune o problemă. În încercarea de a rezolva o problemă, gânditorii analitici urmează abordarea științifică.

O prezentare valoroasă asupra procesului analitic a fost prezentată

de Matt Evans, un consultant în management financiar, care explică procesul în termeni ușor de înțeles, deși conceptele sunt destul de sofisticate și sunt orientate mai mult către consultanți și profesioniști în resurse umane. El își proiectează prezentarea având ca principiu călăuzitor optimizarea resurselor unei organizații.

Evans folosește concepte precum analiza cauzelor fundamentale, instrumentele Pareto și analiza câmpului de forță, printre altele. Acestea sunt discutate în prezentarea Evans intitulată *A Course on Analytical Thinking* pe care vă încurajăm să o vizualizați pe acest link:  
[www.exinfm.com/workshop\\_files/Analytical%20Thinkin\\_gp\\_pt#352](http://www.exinfm.com/workshop_files/Analytical%20Thinkin_gp_pt#352) .1.Un curs de gândire analitică .

În viziunea lui Evans, gândirea analitică se realizează printr-o serie de cinci pași în această ordine:

- ☐ Definiția problemei
- ☐ Formularea ipotezei
- ☐ Culegerea faptelor
- ☐ Efectuarea analizei
- ☐ Dezvoltarea soluției

Pentru fiecare dintre pașii de mai sus, există un set de instrumente și tehnici care sunt explicate în detaliu în prezentare. În pasul patru - efectuarea analizei - Evans spune că se ajunge la definiție prin împărțirea problemei în componente prin aplicarea a ceea ce știm și apoi folosind tehnici. Scopul analizei este de a demonstra sau infirma ipotezele pe care le-am formulat și de a înțelege problemele și factorii care stau la baza problemei. [44]

Evans spune că este mai eficient să petreceți timp analizând informațiile decât să le colectați, deoarece scopul este de a găsi „pepitele de aur” care pot dovedi sau infirma rapid o ipoteză. [45] Când veți citi prezentarea, veți afla despre tehnicile de analiză a cauzei principale, dintre care una este „5 de ce” - în care Evans spune că înseamnă să întrebați, de cinci ori, de ce există problema. Întrebând de cinci ori, suntem conduși la cauza principală a problemei. Slide-ul # 15 al prezentării ilustrează destul de bine acest principiu.

Brainstormingul este o parte naturală a gândirii analitice, dar Evans ne avertizează cu privire la această tehnică. El spune că funcționează doar dacă există o serie de idei și soluții care pot fi luate în considerare. Nu trebuie folosit pentru **testare** o idee ci de **a genera** idei. El recomandă o abordare eficientă, care va duce la analiză: asigurați-vă că știți ce încercați să rezolvați (problemele clar definite constituie factorii care conduc la analiză), potriviți problema clar definită cu instrumentul analitic adecvat și apoi mergeți și colectați faptele. [46]

### **Gândirea analitică și gândirea pozitivă**

Ar fi o afirmație eronată să spunem că oamenii care gândesc pozitiv sunt în general fericiți și echilibrați emoțional? Nu; de fapt, există mult adevăr în această afirmație. Și ar fi eronat să spunem și că gânditorii pozitivi tind să abordeze mai bine provocările mentale din cauza creierului lor bine dezvoltat și sănătos?

Această a doua întrebare este complicată, deși instinctul ne spune că da, gânditorii pozitivi au creier mai dezvoltat și, prin urmare, sunt mai echipați mental pentru a face față problemelor. Acesta este sentimentul nostru, dar probabil că ar fi supus unui interogatoriu serios din partea comunității științifice.

Încă...

Suntem convinși că această a doua afirmație este adevărată, mai ales când citim secțiunea perspicace pe care Sandra Blakeslee a contribuit la *The Science Times Book of the Brain*, editată de Nicholas Wade (1998). Doamna Blakeslee a citat unele studii efectuate separat la Universitatea Harvard, Universitatea McGill, Universitatea Simon Fraser și în alte universități referitoare la dezvoltarea creierului nou-născuților.

Cercetătorii de la Universitatea Simon Fraser încercau să răspundă la întrebarea: poate dragostea să învingă un început prost? [47] Studiau un copil român, Simona și alți 44 de oameni care se aflau într-un orfelinat și lipsiți de îngrijirea și dragostea maternă. Până la vârsta de doi ani, Simona stătea întinsă într-un pătuț, în orfelinat, singură până la 20 de ore pe zi, bând lapte din sticlele reci puse deasupra corpului ei minuscule. A fost adoptată de o familie canadiană și la șase ani alerga, cânta și vorbea ca niște copii de vârsta

ei. Nu fără probleme, însă.

Potrivit mamei adoptive a Simonei, copilul are crize de furie și are dificultăți în urma instrucțiunilor verbale. Când este cu alți copii, nu își împarte cu ușurință sau își așteaptă rândul și are tendința de a rătăci cu străinii.

S-au făcut multe studii asupra creierului și dezvoltării acestuia de la naștere până la bătrânețe, iar unii cercetători și-au îndreptat eforturile spre modul în care atingerea unei mame poate ajuta la modelarea creierului bebelușului ei. Mamele furnizează ceea ce Dr. Myron Hofer numește „modulatori” prin legănat, atingere, ținere în brațe, hrănire și privire la copiii lor. Bebelușii știu când mamele lor sunt reci și distante, chiar și atunci când își răspund nevoilor. De fapt, în primele șase luni de viață ale unui copil, acesta își formează un portret mental al relației sale cu mama. „Aceste interacțiuni”, conform Dr. Hofer, „reglează mecanismele neuronale ale bebelușului pentru comportament și sentimente care abia încep să se dezvolte”. [48]

Și din moment ce oamenii sunt mai adaptabili decât maimuțele, oamenii de știință încearcă să inverseze efectul privării la copiii orfani. Blakeslee a citat un studiu realizat de Elinor Ames de la Universitatea Simon Fraser, potrivit căruia copiii mai mari - de la 4 la 10 ani - ajung din urmă cu abilitățile lingvistice și dezvoltarea fizică, dar par să aibă probleme cu abilitățile lor sociale. Doamna Ames a spus că atunci când se află în „situații stresante, își înfășoară brațele în jurul lor și se leagă confortabil”. [49]





Pentru a încheia acest capitol și pentru a ne susține „instinctul” în continuare, dorim să adăugăm că lobul frontal stâng al creierului este activat atunci când sunt simțite emoții umane precum fericirea, bucuria și interesul. Lobul frontal drept este asociat cu sentimente negative. Cercetările au demonstrat că bebelușii mamelor deprimare au activitate scăzută în regiunea frontală stângă și activitate crescută în regiunea dreaptă.

Deci, să mai aruncăm întrebarea încă o dată. Gânditorii pozitivi sunt mai buni în gândirea analitică? Care este răspunsul tău?

# Capitolul nouă: Aromaterapia și creierul

Amintiți-vă ce am spus despre creierul fiind un mister uriaș care îi face pe oameni de știință să caute noi căi de învățare despre cum se dezvoltă și funcționează și despre rolul pe care îl joacă în modelarea vieții indivizilor. Suntem fascinați, dar continuam să ne întrebăm cum și de ce puținii nefericiți suferă de schizofrenie sau amnezie sau depresie severă. Diferite stări mentale și emoții declanșează anumite părți ale creierului și până în prezent, noi teorii sunt încă încercate și testate și contestă vechile descoperiri. Creierul este într-adevăr o arena colosală de studiu. Curiozitatea în legătură cu asta nu va înceta.

Și acum, medicii naturisti, medicina naturisti și homeopații - de fapt, întreaga gașcă de practicieni complementari și alternativi promovează beneficiile uleiurilor esențiale pentru creier. Se știe că anumite ierburi și uleiuri declanșează memoria și pot ajuta la oprirea efectelor devastatoare ale bolilor îmbătrânirii precum demența și Alzheimer.

Luați salvie ca exemplu. Oamenii spun că este util pentru îmbunătățirea memoriei, iar o posibilă explicație poate fi găsită într-o enzimă numită „*acetilcolinesteraza (AChE)*”. Această enzimă, potrivit unui raport, spune că ajută la descompunerea unei substanțe chimice numită acetilcolină, un neuro-transmițător în care bolnavii de Alzheimer au deficit. Cercetătorii de la Centrul de Cercetare a Plantelor Medicale din universitățile britanice din Newcastle și Northumbria au arătat că salvie inhibă AChE. Același centru a descoperit că în testele de reamintire a cuvintelor, subiecții cărora li s-au administrat capsule cu ulei de salvie s-au descurcat mai bine decât subiecții cărora li s-a administrat placebo. [\[50\]](#)

Un profesor de la Centru a mai spus că utilizarea balsamului de lămâie la pacienții cu Alzheimer tinde să le reducă nervozitatea și agitația.

Încă din 1652, beneficiile salviei pentru memorie și vigilența simțurilor erau deja cunoscute.

## Sistemul limbic

Zona limbică a creierului este locul unde se află instinctele de supraviețuire ale oamenilor. Sistemul limbic afectează modul în care dormim, simțim foamea, ne comportăm sexual și reacționăm la miros. Opinia lui Jenny Thompson este că această parte a creierului a fost oarecum uitată atunci când societatea modernă s-a implicat mai mult cu simțurile superioare - dezvoltarea vorbirii, intelectul și creativitatea. Rezultatul? A scăzut în importanță. Ea spune, totuși, că uleiurile esențiale au capacitatea de a revigora această parte a creierului. Nu numai că pot îndeplini această funcție, dar pot ajuta și la echilibrarea celor două emisfere ale creierului. [51]

Un echilibru bun în emisfere dă senzații de calm și bunăstare. Pe măsură ce inhalăm uleiurile, emisferele se mută la o simetrie mai apropiată, pe măsură ce uleiurile ne trezesc simțurile și ne permit să ne relaxăm mai mult. De asta se ocupă aromaterapia - uniunea dintre creier, minte și corp. În timpul unui masaj cu aromoterapie sunt trimise mesaje de relaxare către hipotalamus, care la rândul său îi spune corpului că totul este bine. [52]

Dovada că aromaterapia stimulează memoria este oferită și de dr. Alan Baddeley, deși nu se referă direct la aromoterapie, ci la rolul mirosului. Afirmatia că mirosurile sunt imposibil de uitat a fost susținută de testele efectuate de cercetători și pe un ton mai ușor, în *A Remembrance of Things Past* a lui Proust, în care a scris despre felul în care mirosind un tort Madeleine l-a transportat în cartierul în care a crescut, cu amintirile din copilărie care îi năpădesc în minte.

Într-un experiment științific, persoanelor care au participat la un studiu li s-a cerut să mirosească un tampon de bumbac care a fost înmuiat într-o substanță. După un interval de treizeci de secunde, li s-a dat un al doilea tampon și au fost întrebați dacă era același miros ca primul. Rezultatele testului au arătat că puterea de rechemare a fost menținută. Nu a arătat nicio dovadă de uitare. [53]

# Capitolul zece: Vizualizarea

## Ce este vizualizarea?

Vizualizarea poate fi privită din două perspective: tehnologie și psihologie. În tehnologie, avem aproximativ patru tipuri de vizualizare bazate pe computer:

- Vizualizare grafică - folosind diagrame, grafice sau animații pentru a transmite un mesaj,
- Vizualizare științifică - folosind grafica computerizată pentru a prelucra date voluminoase obținute din laborator, prin simulare sau date abstracte pentru a servi drept instrumente pentru cunoașterea, raționamentul și formularea ipotezelor,
- Vizualizarea cunoștințelor - se referă la studii în proiectarea informațiilor și proiectarea mesajelor instructionale,
- Vizualizarea produsului - utilizarea software-ului pentru fabricarea pieselor și ansamblurilor de produse,
- Vizualizarea muzicii - aceasta este o caracteristică încorporată în unele aplicații software media player. ^]

Și din perspectiva psihologiei, vizualizarea este procesul de creare a imaginilor mentale; se poate referi și la capacitatea de vizualizare spațială a minții.

Această carte electronică este interesată de aspectul psihologic al vizualizării și va explora modul în care funcționează acest proces. Ne vom limita la abilitățile noastre de vizualizare în utilizarea imaginilor pentru a ne altera sentimentele, cu scopul de a transforma anumite senzații fizice pentru a crea un sentiment de bine, mental și fizic. Cu alte cuvinte, ne pune creierul la lucru, astfel încât corpurile noastre să beneficieze de vizualizare.

Vizualizarea poate fi asemănată cu „principiul minte peste materie”. De fapt, în situații extrem de stresante, creierul poate pune corpul în exces, astfel încât este dispus să depășească limitele, permițând oamenilor să depășească sentimentele de foame, durere sau oboseală. Reversul este, de asemenea, realizabil. Ne putem folosi mintea pentru a ne relaxa corpurile,

pentru a ne stăpâni temerile și pentru a ține la distanță boala.

### **Cum funcționează vizualizarea**

Vizualizarea funcționează pe premisa de bază a conexiunii minte-corp. Rețineți că avem două forme în joc: mintea produce forma mentală - cunoscută și sub numele de emoție, în timp ce corpul este forma fizică și generează o senzație fizică.

Când simțim o emoție, aceasta produce un anumit sentiment. Acest sentiment, la rândul său, produce o senzație. Linda Mackenzie de la [healthylife.net](http://healthylife.net) oferă un exemplu excelent: te uiți la un film de groază - te sperii - ți se face pielea de găină și corpul se încordează. [55]



Vă amintiți ce am spus în capitolul doi când am descris structura creierului? Emisfera stângă reprezintă partea noastră logică, în timp ce cea dreaptă este locul în care ne aflăm creativitatea. Partea logică tinde să se obișnuiască mai frecvent decât cea dreaptă, deoarece trebuie să ne descurcăm cu rutina zilnică și să ne gândim la modalități de a supraviețui. Când o parte este utilizată mai mult decât cealaltă, se creează un dezechilibru. Prin cedarea în partea dreaptă a creierului, facem un efort pentru a restabili acel echilibru sănătos. [56]

Vizualizarea a fost uneori asociată cu meditația; unii experți chiar spun că este o componentă inherentă a meditației. Vedem vizualizarea la lucru în multe aspecte ale vieții noastre: luăm cazul fobiilor. Psihologii tratează oamenii de fricile lor iraționale de secole. Hipnotismul este o metodă preferată de a trata aceste temeri. Temerile oamenilor variază de la păianjeni josnici la clădiri înalte și impunătoare. Este și cazul lui David Blaine care trebuie să aibă o capacitate extraordinară de vizualizare. Într-una dintre isprăvile sale, a rămas în interiorul unui bloc de gheață mai mult de 60 de ore, spunând că și-a antrenat mintea să tolereze frigul extrem, foamea și oboseala. [57] Desigur, a trebuit să fie dus de urgență la spital pentru că medicii voiau să se asigure că toate semnele lui vitale sunt încă acolo!

Pentru unii dintre voi care ați citit mai multe articole pe acest subiect, este posibil să fi întâlnit expresia „ochiul minții”. Este capacitatea unei ființe umane de a percepe vizual, a imagina, a vizualiza și a memora. O definiție simplă ar fi capacitatea unui individ de a „vedea” lucrurile cu mintea.

Odată cu apariția computerelor de acasă, dezvoltatorii de software au valorificat această expresie și au dezvoltat programe pentru a ajuta oamenii să-și îmbunătățească abilitățile de vizualizare. Un număr tot mai mare de antrenori de atletism își încurajează cursanții care concurează în sporturi profesionale nu numai să-și antreneze mușchii și mișcările, ci și să-și antreneze mintea pentru a dicta modul în care acești mușchi ar trebui să se miște și cum trebuie să fie executate mișcările.

Un scriitor web citează antrenorul de tenis UCLA, Gayle Goodwin. „Diferența dintre o performanță athletică bună și una remarcabilă are puțin de-a face cu abilitățile fizice. Atitudinea unui jucător este cea mai importantă în competiție și, cu cât te apropii de vârf, cu atât devine mai importantă. Jocul tuturor este bun la acel nivel, deci factorii psihologici sunt cei care fac cea mai

mare parte a diferenței.” [\[58\]](#)

## Practica vizualizării

Când începeți să învățați cum să vizualizați, îl puteți învăța folosind imagini mentale sau imagini computerizate. Antrenorii olimpici au folosit animația computerizată în antrenamentul sportivilor și acest instrument poate mări o anumită mișcare a corpului sau o lovitură, expune ce mușchi lucrează și ce părți ale corpului pot fi mărite sau minimizate pentru a ajuta sportivul să-și vizualizeze mai bine performanța.

### ***Imagini mentale***

Facem imagini mentale atunci când ne imaginăm realizând o anumită acțiune sau mișcare fără a o face efectiv. O jucăm în mintea noastră - la fel cum se desfășoară un film. Atletismul este un domeniu în care imaginile mentale au fost maximizate. Poate fi folosit și în coregrafie de dans, activități intelectuale (cum ar fi vizualizarea susținându-vă teza în fața unui panou), eforturi artistice (un pictor care petrece ore întregi privind oceanul înainte de a aplica ulei pe pânza), în sarcini domestice (cum ar fi un proaspăt căsătorit întors din luna de miere și imaginând prima masă acasă și cum va fi pregătit/motivat în alte domenii). activitate sau disciplină. Este totuși folosit mai frecvent de antrenorii și antrenorii atletici care promovează ideea că câștigarea unui joc este 90% mentală și 10% fizică. Chris Evert Lloyd și Jack Nicklaus au recunoscut că imaginile mentale le-au îmbunătățit semnificativ jocurile.

### ***Imagini computerizate***

Avantajul utilizării imaginilor computerizate pentru exercițiile de vizualizare este că puteți comanda computerului să execute mișcări. Îți antrenezi mintea să se concentreze asupra acestor mișcări în timp ce corpul tău este relaxat. Poți face comenzi precum simularea mediului (fă-l însořit, ploios, înnorat), este o mulțime sau ești doar tu și antrenorul tău și terenul de tenis), culoarea suprafeței, dacă suprafața este ciment, iarbă sau lut etc.

De asemenea, puteți spune computerului să înghețe o anumită mișcare în timp ce efectuați un serviciu, astfel încât să vedeți exact cum sunt poziționate încheietura mâinii și brațul, cum țineți și aruncați mingea în sus și unde sunt îndreptate trunchiul, picioarele și capul.

Dacă preferați să utilizați vizualizarea computerizată, fiți atenți



în selectarea programului de animație. Cy Tymony spune că au prețuri cuprinse între 50,00 USD și 1.000 USD. El spune că alegeți unul cu funcția de „interpolare”, deoarece creează o mișcare lină și reală. De asemenea, poartă numele de completare polimorfă între cadre și permite computerului să producă toate cadrele care fac o animație complexă. Verificați și capacitățile de scanare și import, astfel încât să puteți utiliza desene sau diagrame din alte programe sau să scanați imagini din alte surse. [59]

Vă oferim foi de lucru pentru a vă exersa unele abilități de vizualizare în Capitolul 15, fișele de lucru 10 și 11.

# Capitolul unsprezece: Meditație

În cartea sa, *An Alchemy of Mind* (2004), Diane Ackerman susține că toate formele de meditație sunt doar moduri prin care acordăm o atenție deosebită. Dacă ademeniți creierul să acorde atenție, spune ea, zgomotul din jurul nostru se oprește brusc și începem călătoria în interiorul nostru. Ea predă cursuri de scris și s-a plâns odată că studenții ei au trimis lucrări prost scrise, care nu aveau textura. Se întreba de ce **sentimentul** de a fi în viață nu era evident în compozițiile lor. Nu aveau nici douăzeci și cinci de ani. „Cum ar fi putut viața să-i fi plictisit deja?” se întrebă ea.

## Ce este meditația?

Credem că știm ce este, dar când ni se cere o definiție, ne scăpa, nu-i așa? Când auzim cuvântul „meditație”, imaginea pe care o avem imediat este a unui profesor religios (sau a unuia dintre adepții săi) îmbrăcat în haine fluide, așezat într-o poziție de lotus în liniște pe vârful unui munte sau deal, cu palmele ridicate în sus, cu ochii închiși.

În loc să definim meditația, ar trebui să ne gândim la ceea ce NU este și să risipim unele dintre miturile asociate cu meditația.

Meditația **NU este** :

- ...doar focalizarea sau concentrarea - meditația nu înseamnă izolarea unui obiect sau situație și gândirea doar la acel obiect sau situație. Meditația include totul, permițând minții noastre să se extindă. Meditația înseamnă pur și simplu a fi conștient, dar nu de ceva anume.

□ ..relaxare - deși relaxarea este adesea rezultatul meditației, un individ se poate relaxa fără să mediteze. O baie caldă, vizionarea unui film sau citirea unei cărți pot ajuta oamenii să se relaxeze. Experții în meditație vor spune că meditația este o activitate activă care depășește procesul de gândire; relaxarea folosește procesul gândirii.

□ ...hipnoză - există o nevoie preliminară de concentrare asupra un obiect și persoana aflată sub hipnoză trec într-o transă semiconștientă. Meditația implică conștientizarea aici și acum și a fi conștient în orice moment pe parcursul meditației.

Imaginează-ți cum arată ziua ta: dimineața devreme, ești forțat să te ridici din pat cu o alarmă. Dacă ești o mamă cu copii mici, ai grijă de nevoile lor până când sunt pregătiți pentru autobuzul școlar. Te pregătești de muncă. Vă zguduiți din trafic și ajungeți la birou. În timpul lucrului, toate cele cinci simțuri ale tale sunt bombardate de oamenii cu care interacționezi, de instrumentele și mașinile pentru a-ți îndeplini munca și de situațiile care necesită atenția ta.



You go through rush hour  
mai circula încă o dată la sfârșitul zilei, îngrijește din nou copiii, pregătește masa, ajută la teme, efectuează treburile obișnuite ale gospodăriei.

Cu alte cuvinte, suntem angajați într-un mod constant care provoacă adrenalină, deseori neștiind cât de multă activitate mentală experimentăm într-o zi dată - creierul nostru absorbind întreaga dramatică și scenariul existenței umane.

Pentru cei care au făcut din meditație parte din viața lor, ei descoperă că meditația le permite acestor dramatice să se stabilească într-o rutină mai coerentă, permițându-ne să recâștigăm pacea, liniștea și armonia interioară. Pe scurt, atunci, meditația ne oferă conștientizarea că noi înșine sunt reînnoiți.

### **Meditație și reducerea stresului**

Strâns - hărțuit - șocat - oboseală de cel mai înalt nivel. Pooh, spui tu. La urma urmei, acesta este mileniul. Cine, în minte, își poate permite oricum să se relaxeze?

Mintea funcționează ca un instrument electric care este construit cu un grad de invidiat de robustețe. Cele mai bune unelte de pe piață, cu o reputație de durabilitate și concepute cu putere și mușchi, se defectează la un moment dat - sau se supraîncălzesc - sau necesită recondiționare. Scula electrică devine apoi mai puțin o unealtă electrică din cauza stresului și a lovirii la care este supusă. Chiar și laptopurile proiectate și fabricate de giganții producători și care merită evaluări excelente ale consumatorilor au, de asemenea, o perioadă de valabilitate - dați acestor computere 3-7 ani și încep să acționeze neregulat cu o capacitate de procesare mai lentă.

De ce ar trebui creierul și mintea să fie diferite?

Dr. Khalsa citează una dintre conversațiile sale cu Dr. Herbert Benson, pionierul managementului stresului. Dr. Benson a spus că „starea normală a minții nu este tensionată. Este relaxat, creativ, intuitiv, vibrant și inteligent. Este aproape magic. Eu numesc mintea pe deplin relaxată mintea magică.” [f60l](#)

Meditația este una dintre modalitățile dovedite prin care indivizii pot atinge mintea magică despre care vorbește dr. Benson. Dr. Khalsa adaugă că pentru ca funcțiile noastre cognitive să fie în starea lor optimă, mintea trebuie antrenată să se relaxeze. El încurajează oamenii să mediteze. Declanșează răspunsul de relaxare al oamenilor nu doar ajutându-i să se recupereze după boală, ci și pentru persoanele sănătoase pentru a-și îmbunătăți și mai mult abilitățile cognitive.

*Mintea și spiritul au puterea de a vindeca.*

Scepticii vor chicoti probabil la această ultimă afirmație, dar ani de

studiu asupra meditației au arătat că spațiul dintre gândurile noastre, conform Dr. Khalsa, este locul de unde emană vindecarea dirijată de spirit.

Orice stil sau tehnică de meditație va funcționa, deoarece trucul este să apelezi la răspunsul de relaxare. Dacă un anumit stil de meditație va face asta, atunci adoptă acel stil pentru tine. Vorba „orice funcționează cel mai bine pentru tine”, care este adesea recomandată de guru de fitness și sport, se aplică și meditației.

Răspunsul de relaxare este creat atunci când „gânditorii” localizați în neo-cortex „comandă” amigdalei și hipocampului din sistemul limbic (centrul emoției) să se relaxeze. Ce se întâmplă mai departe? Dr. Khalsa spune că amigdala și hipocampus transmit apoi acest mesaj către hipotalamus care începe să proceseze eliberarea de transmițători neuronilor calmanți și hormoni. În câteva minute, corpul trece într-o stare relaxată.

Indiferent dacă te angajezi în meditație din motive „mistice” sau pur și simplu pentru a combate stresul, nu contează cu adevărat. Meditația pentru reducerea stresului este încurajată și este cu siguranță un exercițiu valabil. Scădeți nivelul de cortizol, îți încetinești metabolismul și îți scazi consumul de oxigen.

Metabolismul încetinit, de exemplu, este ceea ce se numește stare *hipometabolică*, produsă și atunci când dormim. Când corpul nostru ajunge în starea hipometabolică, consumăm mai puțin oxigen cu aproximativ 8%. În meditație, această rată de consum scade cu 10 până la 20%, potrivit lui Khalsa. Când consumul de oxigen scade, asta înseamnă că corpul nostru a ajuns în stadiul de relaxare profundă. Nivelurile de lactat din sânge scad, de asemenea, ceea ce este un alt beneficiu pe care îl obținem din meditație. Lactatul este produs de mușchii noștri și tinde să genereze sentimente de anxietate.

Meditația are și alte beneficii: scade inima, tensiunea arterială și ritmul respirator. De asemenea, s-a descoperit că meditația crește melatonina, hormonul somnului. Toate aceste beneficii pe care le primim atunci când medităm pot avea doar rezultate pozitive asupra sănătății noastre și asupra longevității creierului nostru. Vestea grozavă, potrivit dr. Khalsa, este că cercetătorii au descoperit că meditația creează o influență pozitivă asupra a trei factori biologici ai îmbătrânirii: tensiunea arterială, capacitatea de auz și

vederea obiectelor apropiate. Mai mult, oamenii care au meditat cinci ani consecutivi au fost cu aproximativ cinci ani mai tineri decât vârsta lor cronologică. [61]

Numeroase studii despre meditație au scos la iveală doar rezultate pozitive. Nu suntem conștienți de consecințe negative ale meditației, indiferent de formă sau tehnică.

### **Tehnici de meditație**

În Capitolul Cincisprezece, care conține Ghidul de instruire și Fișele de lucru, am oferit câteva tehnici pe care le puteți încerca. De asemenea, vă încurajăm să cumpărați cărți despre meditație care sunt generoase cu exerciții sau să consultați site-uri web care oferă și tehnici, de la cele simple la cele avansate.

Dacă doriți să absolviți forme superioare de meditație, există cărți și site-uri web care vă pot conduce în direcția corectă.

# Capitolul doisprezece: Streaming de imagini

## Streaming de imagini

Dr. Win Wenger a dezvoltat conceptul de streaming de imagini, care este explicat în profunzime în proiectul său Renaissance on [www.winwenger.com](http://www.winwenger.com).

Streamingul de imagini se concentrează pe capacitatea individului de a obține răspunsuri la întrebări, de a-și spori gradul de conștientizare și de a-și crește coeficientul de inteligență. Nu credem că ar merge atât de departe încât să-ți garanteze un loc rezervat în Societatea Mensa sau în alte zece societăți cu IQ ridicat, precum Prometheus, Tops și Giga. Dr. Wenger nu face astfel de afirmații; misiunea lui este să ne ajute să ne ascuțim conștientizarea și abilitățile de gândire, experimentând o îmbunătățire marcată a modului în care raționăm și descriem obiectele din jurul nostru. Nici nu promite că ne vom dezvolta într-un alt Einstein sau Socrate, deși se referă frecvent la acești doi mari gânditori în discuțiile sale.

Dr. Wenger spune, totuși, că ar trebui să ne angajăm în fluxul de imagini și să folosim testul 10/10.

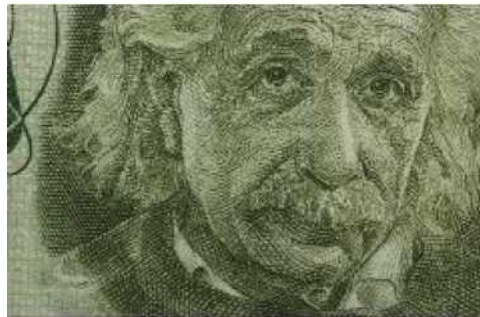
„Dacă, după cel puțin 10 minute pe zi de Image-Streaming timp de cel puțin zece zile, nu îți găsești viața transformată în mod pozitiv și miraculos, atunci ignoră tot ce am spus și fă altceva în schimb. Dar dacă descoperiți că se întâmplă minuni socratice și alte minuni în viața voastră, vă rugăm să continuați practica Image Streaming: indiferent cât de bune devin lucrurile, pot deveni și mai bune pentru tine! — Test corect?” [62]

## Teoria fluxului de imagini

Expresia cheie aici este „imagine vizuală”. Putem avea tendința de a crede că fluxul de imagini este un ecou cu cel al vizualizării. Lectura noastră a teoriei Dr. Wenger, totuși, ne face să credem că, deși poate include elemente de vizualizare, fluxul de imagini depășește asta. De fapt, intenția inițială a fost

de a perfecționa abilitățile de vizualizare, dar oamenii au raportat că au experimentat un grad mai ridicat de creativitate și inteligență.

Imaginile pe care le vedem în viața noastră de zi cu zi poartă cu ele idei și perspective esențiale din acele idei. Conceptul de vis cu ziua este o componentă vitală a teoriei Dr. Wenger, subliniind că teoria relativității a lui Einstein a apărut ca urmare a viselor sale cu ziua.



Prin verbalizarea acestor imagini care intră în viziunea și conștiința noastră și descriindu-le cu voce tare, aceste imagini devin mai clare și mai clare în mintea noastră. Simplul act de observare produce ceea ce Wenger numește un mecanism de feedback care are ca rezultat producerea mai multor imagini.

Rolul streamingului de imagini este de a forma o conexiune între abilitățile verbale și de gândire ale unei persoane, crescând astfel inteligența acesteia. Cum se realizează acest lucru nu este încă clar. Dovezile în cel mai bun caz sunt anecdotice.

Deși scopul lui Wenger nu este să ne transforme într-un mare gânditor care merită premiul Nobel, el descrie fluxul de imagini ca un proces care combină metoda Einstein de a visa cu ziua și metoda socratică de interogare repetă. Aceste două metode fac posibil ca indivizii să dobândească mai multe abilități de imagine mentală care leagă abilitățile noastre vizuale și de gândire.



## Streaming imagini: procedură

Instrucțiuni detaliate despre modul de transmitere a imaginilor sunt disponibile pe site-ul web al Dr. Wenger, [www.winwenger.com](http://www.winwenger.com); vom acoperi punctele importante ale procedurii aici.

Ideea de a vorbi cu noi înșine poate părea amuzantă, dar ideea este să gândim cu voce tare; mai precis, descrieți cu voce tare ceea ce vedem. Wenger sugerează să vorbești cu un magnetofon de mână sau să folosești un aparat de dictat. Ceea ce este și mai bine, spune el, este să angajezi un prieten sau un membru al familiei să te asculte fie în direct, fie prin telefon. Punctul important aici, credem noi, este să-l faci pe acest prieten să-și asume ideea, astfel încât să nu ajungă să încerce să-și suprimă un chicot din când în când (tall order).

1. Privește un anumit obiect și concentrează-te asupra lui. Studiați-l cu atenție și apoi începeți să descrieți cu voce tare ceea ce vă spun cele cinci simțuri. Trebuie să veniți cu o descriere bogată, cu textură și detalii. La început poate părea „forțat” sau „exagerat”. Nu lăsa asta să te deranjeze. Continuați să descrieți ceea ce vedeți. Observați că vă vor veni mai multe detalii. Cu cât descrii mai multe, cu atât mai multe date vor curge în conștiința ta. Aceste imagini devin treptat mai pline ca textură și mai „pitorești”, producând elemente aproape simbolice sau metaforice.

2. Spune că începe să plouă puternic. Puteți auzi picăturile de ploaie care se lovesc de geamul ferestrei dvs. și se întăresc pe măsură ce vântul crește viteza, făcând ploaia foarte puternică și persistentă. În loc să spui „aceasta este ploaie” sau „ploaia cade greu”, îl descrii folosind toate cele cinci simțuri. Puteți spune că ploaia asta miroase atât de bine, că spală praful și murdăria de pe pervazul ferestrei. Sunetele picăturilor de ploaie sunt similare cu cele ale Cascadelor Niagara (partea canadiană). Bucăitul îmi amintește de tobe de bongo care urmează ritmul muzicii venite din apropiere. Văd picături mari de apă încăpățănate căzând pe pământ, hrănind stejarii și tufe de flori de afară, în grădină... continuați cu acest tipar de gândire.

3. Pe măsură ce descrieți detaliile, descrieți-le cât de repede puteți. Wenger spune că o descriere mai rapidă vă va spune dacă altceva merită menționat. Continuați și lăsați imaginile să curgă. Simți că descrierea ta orală aduce în accent alte imagini?

4. Încercați să faceți asta cu ochii închiși. Se poate, Wenger spune, pentru că „circuitul tău vizual interior” nu sunt distrase și alte detalii apar la maximum. *Tine - ți vigilele închise, astfel încât să vezi mai liber.*

Și apropo, asta nu este o contradicție în termeni!

Oferă fiecărei sesiuni de streaming de imagini 10 până la 20 de minute zilnic. Acordați importanță chiar și celei mai banale imagini și descrieți-le în așa fel încât să priviți ceva prea magnific pentru a fi privit. Dacă te angajezi să faci acest lucru în mod constant 10 până la 20 de minute la un moment dat, vei dobândi treptat abilitățile de bază de care ai nevoie pentru ca gândirea vizuală să funcționeze pentru tine și vei începe să te bucuri de celelalte beneficii ale performanței intelectuale îmbunătățite și ale creativității, explică Wenger.

**Notă :** se poate întâmpla ca încercările tale inițiale să nu producă imagini mentale. Wenger oferă o serie de 24 de proceduri de rezervă pe site-ul său web pentru a vă pune pe picioare. Dacă le folosești și începi să-ți ai o imagine în minte - oricât de mică sau trecătoare ar fi - „descrie-i prostii”, spune el. Pe măsură ce vă încălziți, imaginile vor începe să fie difuzate și vor veni și altele. Dacă nu întâmpinați nicio problemă la obținerea imaginilor când începeți, atunci nu utilizați aceste 24 de proceduri de copiere de rezervă. Ei doar te vor încetini în practica de streaming de imagini. Ideea este să mergi înainte și să începi să experimentezi. Aceste proceduri de rezervă ar fi utile doar pentru persoanele care au un gol mintal complet sau dacă intenționați să o predați.



Obiectivul tehnicilor de streaming de imagini este că atunci când descrierea ta este transmisă la un magnetofon sau la un computer sau la o altă ființă vie, recitirea lor îți va îmbunătăți înțelegerea a ceea ce tocmai ai descris și ți-ar extinde imaginația la noi dimensiuni. Treaba ta este să hrănești sensul gravid din ceea ce ai surprins vizual.

Pe măsură ce navigați pe site-ul web al Dr. Wenger, veți vedea că acesta a scris și alte articole despre dezvoltarea și creșterea personală și despre descoperirea științifică, invenția tehnică și inovația, având ca principiu călăuzitor fluxul de imagini.

Dr. Win vrea ca tu să câștigi cu stream-ul!

Un pârau, ale cărui izvoare curg Întoarse de marginea unui pietriș,  
Este Athabasca, rostogolindu-se spre soare Prin despicator de munte...

*(Oliver Wendell Holmes din poemul său, „The Two Streams”)*

# Capitolul treisprezece: Citirea rapidă

Aproape că am uitat de cursurile noastre de citire rapidă din școala generală. Cât de dureroase au fost acele perioade!

Eram atunci în clasa a șasea sau a șaptea și ne amintim cum au început călugărițele să trimită scrisori către toți părinții, cerând dacă ar putea contribui cu o sumă de bani, astfel încât școala noastră mică să investească într-un program de lectură care să garanteze performanțe mai bune elevilor prin creșterea abilităților de citire și înțelegere. Odată ce au primit fondurile, au comandat întregul curs și fiecare nivel de lectură - dacă memoria ne servește bine - a fost codificat cu culori. Nu ne amintim de ce am fost repartizați la nivelul albastru, dar cu siguranță era cu câteva niveluri mai jos decât cel mai superior. Ne amintim că am fost „blocat” pentru o lungă perioadă de timp în albastru și nicio cantitate de citire rapidă nu ne-ar putea face să trecem la următoarea culoare superioară.

Acum că ne gândim la asta, cursurile de citire rapidă au constatat în eseuri și povești tipărite în pamflete pliabile pe două fețe acoperite cu plastic rezistent. Călugărițele și-au dat seama că studenții le-ar fi transpirat în timpul unei sesiuni, că își vor lua mâinile toate umede, câteva perle de transpirație picurându-le de pe frunte în pamflete. Cu siguranță nu au putut continua să comande noi loturi de materiale de lectură după ce s-au murdărit.

Prin urmare, acoperirea din plastic a fost o idee inteligentă...

Cea mai bună parte a poveștii noastre, totuși, a fost că cineva a sugerat desfășurarea cursurilor de citire rapidă la 1:30 după-amiaza. Rețineți că de unde venim noi, 1:30 după-amiaza, într-o insulă tropicală fierbinte din Asia, este aproximativ ora în care 2/3 dintre locuitorii țării se pregătesc pentru o siesta după un prânz greu. Este genul de căldură care face obligatoriu un pui de somn de după-amiază. Inutil să spun că, pentru a găzdui cursul de lectură rapidă, școala a fost nevoită să desființeze somnul de după-amiază, fără să-i consulte la fel de mult pe elevi.

Avem o altă poveste interesantă - de data aceasta despre Evelyn Woods, fondatorul citirii rapide.

## **Filosofia lui Evelyn Wood**

Dezvoltatorii cursului Evelyn Wood Reading Dynamics explică clar: citirea rapidă este o descoperire și nu o invenție. A fost folosit de secole. Președintele Theodore Roosevelt putea citi două-trei cărți pe zi cât era președinte.

Când doamna Wood și-a înaintat lucrarea de 80 de pagini profesorului ei de la Universitatea din Utah, a fost intrigată că el citise întreaga lucrare, a notat-o și a făcut comentarii în doar zece minute. A aflat că viteza lui de citire era de 2.500 de cuvinte pe minut și s-a întrebat dacă se poate antrena să facă același lucru. Imediat după acea sesiune, ea s-a angajat într-un proiect de cercetare de citire rapidă care a durat doi ani. Primii ei elevi au fost toate tipurile de oameni din medii și profesii diferite, de la adolescenți până la 80 de ani.

Subiecții puteau citi între 1.500 și 6.000 de cuvinte pe minut și prin teste, ea a aflat că cei mai rapizi cititori nu citeau cuvintele individual, ci puteau citi grupuri de cuvinte și, dacă este necesar, bucăți de paragrafe. Ei ar putea evalua mesajul central și temele principale ale mesajului fără nicio problemă.

Doamna Wood a început să învețe singură aceleași metode și în curând a citit mii de cuvinte pe minut. Universitatea din Utah a testat aceste metode și a fost lansată pentru prima dată la Washington, DC. S-a răspândit în alte părți ale Statelor Unite și în Australia (1968). Acum este folosit în întreaga lume.

## **De ce unii oameni citesc încet**

Cursul Evelyn Wood Reading Dynamics afirmă că unii oameni citesc încet, deoarece se întoarce la primii ani când au fost învățați să citească. În sălile de clasă, elevii sunt rugați să citească cu voce tare, astfel încât profesorul să se asigure că pronunță cuvintele corect și că înțeleg ideile cheie ale materialului.

Oamenii se plâng adesea că nu sunt capabili să se concentreze sau să înțeleagă ceea ce au citit. Lipsa de concentrare și înțelegere sunt atribuite abilităților de citire lentă. Oamenii care citesc rapid au un grad mai mare de concentrare și înțelegere. Acest lucru se explică prin faptul că ritmul lor de citire ține pasul cu ritmul lor de gândire.

Citirea cuvintelor cu voce tare avea tendința de a vă încetini viteza, deoarece trebuia să citiți și apoi să auziți ceea ce citiți. Dacă vă amintiți, sesiunile de citire cu voce tare s-au oprit undeva în școală sau liceu școală și din acel moment, elevii au început să citească în tăcere.



B și citind pentru tine, ai putea citi mai repede pentru că nu era nevoie să auzi cuvântul în mintea ta. Văzându-l doar, poți citi mult mai repede. Rețineți că o persoană obișnuită citește 200 400 de cuvinte pe minut. Dublând sau triplând această viteză, imaginați-vă cât de mult mai mult și cu cât mai repede vă puteți înghiți cărțile preferate... și benzi desenate, dacă vreți.

Îți amintești de Win Wenger și de conceptul său de streaming de imagini? Se potrivește cu ceea ce a spus odată Evelyn Wood după ce a terminat de citit o carte despre pădurea tropicală din Brazilia. Observați imaginile pe care le descrie:

*„A fost, oh, atât de minunat. Nu aveam conștientizarea directă a citirii, dar puteam vedea copacii, simțim parfumurile calde ale pădurii, simțeam atingerea viței de vie și a frunzelor pe pielea mea, aud acele melodii magnifice de păsări. Citirea acestui nou mod îmi permite să mă proiectez în experiență, nu doar să citesc despre ea.” [63]*

### Curs de lectură Evelyn Wood

Cursul Evelyn Wood Reading Dynamics are acum 35 de ani - de mult timp de când a fost predat pentru prima dată la Universitatea din Sydney, Australia.

Persoanele care sunt interesate să obțină mai multe informații trebuie să se conecteze la site-ul web la [www.evelynwood.com.au](http://www.evelynwood.com.au). Descrierea cursului și întrebările frecvente sunt bine explicate. Cursul primește persoane cu vârste cuprinse între 9 și 90 de ani, dar recomandarea este ca elevii mai tineri să aibă cel puțin studii liceale. De asemenea, le reamintește cititorilor că nu este un curs de remediere, ci unul care este conceput pentru a îmbunătăți abilitățile de citire și înțelegere.

Absolvenții cursului văd că viteza de citire crește de 4 până la 10 ori mai repede decât atunci când au început. Cursul este predat pe parcursul a trei zile cu patru sesiuni pe zi. Cursul nu folosește mașini.

Cele douăsprezece lecții acoperă „cum să se facă”, cum ar fi:

- ☐ folosind mâna ca pacer
- ☐ îmbunătățirea concentrării
- ☐ studiind
- ☐ citind ziare și reviste
- ☐ citirea revistelor și lucrărilor tehnice
- ☐ stabilizând pentru o viteză și o concentrare mai mare
- ☐ luarea notițelor de curs
- ☐ pregătirea pentru examene
- ☐ amintindu-ți ceea ce ai citit
- ☐ citind fără cuvinte care sună
- ☐ citirea în grupuri de cuvinte
- ☐ citind cărțile clasice și conceptuale

### **Evoluții recente în citirea rapidă**

Cercetările noastre dezvăluie că au apărut numeroase cursuri din 1968, anul cursului Evelyn Wood Reading Dynamics. După cum o vedem, cea mai izbitoare dezvoltare este aspectul dezvoltării software.

Nu știm dacă pamfletele acoperite cu plastic cu care eram familiarizați cu zeci de ani în urmă sunt încă în uz.

După cum era de așteptat de la inovație, noile produse și servicii care sunt comercializate astăzi sunt cel mai probabil ramuri ale conceptului original, așa că nu ar trebui să fie surprinzător că unele dintre aceste cursuri mai noi au fost concepute folosind ideile originale ale lui Evelyn Wood.

Vom aminti trei noi tehnici de citire rapidă care au apărut pe piață:

## ***Programul de citire rapidă întindere***

Scopul acestui program, ca și cel al celui de la Evelyn Wood, este de a îmbunătăți viteza de citire și înțelegerea. Se bazează pe practica veche a școlii de a folosi carduri flash care acoperă un vocabular mai extins și introduce mai mult de un cuvânt la un moment dat. Până la 100 de cuvinte pot fi afișate în orice moment, în funcție de nivelul de calificare. Este un program mai puțin ambițios decât cel al cursului Evelyn Wood Speed Reading prin faptul că nu crede cu adevărat în viteza de 1.200 de cuvinte pe minut, dar este deschis oricărui student care îi poate dovedi greșit.

Stretch este un program software, iar unii utilizatori spun că este o experiență plăcută de învățare și, de asemenea, creează dependență. Programul păstrează o evidență a progresului dvs. pe baza numărului de cuvinte, a duratei flash și a abilităților de punctuație. Au fost înregistrate îmbunătățiri de 50-100%.

Informații despre programul Stretch sunt disponibile pe [www.fieldcraft.biz/software/speed-reading/1-what.shtml?bookmark](http://www.fieldcraft.biz/software/speed-reading/1-what.shtml?bookmark).

## ***Institutul Harris de citire rapidă (canadian)***

Acesta este un curs de o zi. Premisa sa este de a citi mai repede, dar nu prea repede. Încorporează principiile de bază ale vitezei de ridicare a cuvintelor cheie în loc de cuvinte individuale. Cursul poate fi predat studenților care învață o a doua limbă sau care au probleme precum dislexia și alte



dificultăți de învățare. Se bazează pe cele patru principii ale învățării: citirea, adoptarea unei tehnici bune, încercarea consecventă și repetiția.

„Învățăm o tehnică de coordonare mai bună a ochilor și a minții cu cuvintele, așa cum un profesionist de golf învață o tehnică bună de coordonare a corpului cu crosa de golf și mingea de golf. În ambele cazuri, tehnicile eficientizează procesul, sincronizează facultățile implicate și maximizează performanța pentru efortul depus.” [64]

În cele din urmă, metoda Harris nu încurajează neapărat elevii să sară peste cuvinte, așa cum un muzician nu compune muzică sărind note.

Pentru mai multe informații, vizitați

<http://www.speedreadmg.ca/backgrnd.html>

## ***ExecuRead***



Individul care a început ExecuRead, cu sediul în Charlotte, Carolina de Nord, a fost student și profesor al programului de citire rapidă Evelyn Wood. Succesul său a fost atribuit catering-ului, în principal directorilor care trebuie să treacă prin 350 de e-mail-uri pe zi, în plus față de materialul de lectură care aterizează pe birourile lor de la manageri și subordonați. Bruce Stewart, proprietarul ExecuRead, a spus că și-a început compania după ce a predat cursul de citire rapidă Evelyn Wood în Africa sa de Sud natală. Shivani Vora a scris un articol în ediția online a Wall Street Journal spunând că, la început, afacerea lui Bruce Stewart a avut un început lent, dar când cursurile de citire rapidă și-au recăpătat popularitatea din cauza supraîncărcării informaționale a erei digitale, a început să predea angajaților de la Visa, Smith Barney și Credit Suisse, pentru a numi câțiva.

Pentru mai multe informații despre ExecuRead, vizitați

<http://www.execuread.com/>.

# Capitolul paisprezece: Regândirea marilor gânditori

În zilele glorioase ale Renașterii și în epocile anterioare, a existat mult prestigiu în a fi clasificat ca un mare gânditor. „Marele gânditor” era aproape echivalentul geniului, sau cel puțin, foarte aproape de acesta.

În cercurile de astăzi, există câteva dezavantaje – chiar și un stigmat social – dacă ești considerat un geniu. A existat o conotație de bizarerie - ciudățenie - proscris - a unei persoane care este considerată cu mult înaintea timpului său și nu gândește normal ca majoritatea contemporanilor săi. Un cuvânt comun pentru a-i descrie pe acești gânditori „din cutie” a fost „vizionar”. Cu toate acestea, există o distincție subtilă între vizionar și geniu.

De exemplu, Bill Gates a fost etichetat de mai multe ori drept „vizionar”. Întrebarea este, conceptul Windows și toate software-urile aferente care au fost dezvoltate și adoptate ulterior de întreaga lume îl fac un geniu? Tociștii computerelor ar spune probabil: „O, Doamne, cu siguranță. Cum te poți îndoi de asta?” Dacă puneți aceeași întrebare unui misionar sau unui instalator, probabil că veți primi o privire goală și veți fi întrebat: „Cine % ^ & \* @ este Bill Gates?”

În această zi a tehnologiei informației și a procesării digitale a informațiilor, cuvântul „geniu” sau „vizionar” ar fi relativ; ar depinde în întregime de ce cultură și din ce perspectivă o vedem. Ar fi o sarcină monumentală să vină cu o listă scurtă de genii din secolul 21. A fost mult mai ușor să vină cu o astfel de listă în secolele anterioare.

Ar putea fi și o chestiune de sincronizare.

Dacă ar fi să așteptăm încă 10 sau 20 de ani, un expert inteligent îl poate clasifica oficial pe Bill Gates drept un adevărat geniu, după ce conceptul de ferestre a demonstrat durabilitate și rezistență. Și probabil așa au fost clasificați gânditori precum Socrate sau Einstein ca mari gânditori.

După cum spune proverbul favorit, „trebuie să-i dai timp”.

Unii gânditori au primit premii postume pentru realizările trecute doar pentru că cineva s-a obosit să facă efortul de a pătrunde mai adânc

în ideea susținută de un gânditor, la mulți ani după moartea sa. Credem că așa se întâmplă în majoritatea cazurilor. Uneori, cineva trebuie să moară înainte ca oamenii să realizeze valoarea enormă a contribuției tale. Avem tendința să ne gândim, „e prea târziu”, dar când vine vorba de chestiuni ale minții și tot ce are legătură cu aceasta, niciodată nu este prea târziu.

Selecția noastră a celor mai mari gânditori pentru acest capitol este strict personală și nu se bazează pe nicio declarație oficială din partea guvernelor sau a organizațiilor private. I-am ales pe acești gânditori pur și simplu pentru că am citit despre ei și am fost uimiți de modul lor de a gândi.

Dacă am avea o înclinație spirituală sau religioasă extraordinară, nu am ezita să-l includem pe Isus Hristos pentru influența pe care a exercitat-o asupra catolicismului; dar apoi, în aceeași ordine de idei, cineva ar spune că Mohammed sau Dalai Lama a fost, de asemenea, un mare gânditor datorită amplitudinii și întinderii învățăturilor lor.

Orice alegere personală va fi întotdeauna supusă criticilor și atacurilor. Acesta este motivul pentru care am afirma direct că alegerile noastre de mari gânditori nu sunt în niciun caz adevărul sacru și au apărut doar datorită a ceea ce am citit și învățat. Ar fi aproape un act de sacrilegiu să pretinzi altfel.

### **Albert Einstein (1879-1955)**

Mergi înainte și râzi. L-am inclus pe Einstein nu datorită priceperii sale matematice, preocupării sale pentru busolă și geografie, abilităților sale în muzică (vioara, în special) și admiterii sale la Institutul Politehnic din Zurich, atunci și încă o instituție de mare învățare și rezultate academice. Nimic din toate acestea nu a stat la baza selecției noastre.

Ceea ce ne-a impresionat cel mai mult la Einstein au fost două lucruri: a fost un visător compulsiv și a picat examenul de limba franceză. Cu toate acestea, în ciuda acestor calități, el este încă considerat un mare gânditor. El a inventat teoria relativității. Toată viața sa angajat în ceea ce germanii numesc *gedanken* - jocuri de imaginație și experimente mentale. [65]

Einstein s-a dedicat problemelor de spațiu și timp. Așa a luat ființă teoria lui a relativității. S-a așezat pe un deal înierbat și a închis ochii și și-a

imaginat călătorește în vastul univers. Curând și-a dat seama că, indiferent cât de departe ar fi mers, se întorcea mereu la punctul inițial de la care a plecat. Acest lucru l-a condus la concluzia că universul trebuie să fie „curbat”.

O altă realizare remarcabilă a lui Einstein a fost conceptul de „joc combinat”. A folosit imagini vizuale, mai degrabă decât cuvinte, pentru a înțelege mediul său. Nu că ar fi diminuat importanța cuvintelor, dar în mintea lui jocul său combinatoriu se baza pe procesul vizual-verbal; adică componenta vizuală a venit mai întâi înaintea celei verbale.

Cercetătorii de la Universitatea Princeton conduși de Thomas Harvey (care i s-a îndepărtat creierul lui Einstein pentru a-l putea examina) și cercetătorii de la Universitatea din California conduși de dr. Marian Diamond au descoperit că creierul lui Einstein era extrem de dezvoltat în comparație cu creierul indivizilor obișnuiți. Ei s-au concentrat pe celulele „gliale” - celule care leagă neuronii împreună care creează mijloacele pentru transmiterea mesajelor electrochimice. Ei au descoperit că creierul lui Einstein avea cu 400% mai multe celule gliale per neuron și se găsesc mai ales în lobul parietal stâng. Interesul doctorului Diamond pentru dezvoltarea creierului lui Einstein a determinat-o să studieze șobolanii în două grupuri: unul cu stimuli și celălalt lipsit de stimuli. Ea a descoperit că primul grup de șobolani cărora li sa oferit mulți stimuli s-a descurcat mult mai bine în toate aspectele decât al doilea grup.

Anii dinaintea morții lui Einstein au fost marcați cu multe ocazii pentru umor, ceea ce, după cum subliniază Gelb, este o altă manifestare a capacității creierului de a face conexiuni. Aceasta a fost o manifestare a perspectivei fericite a lui Einstein în viață. Când a câștigat Premiul Nobel în 1921, a fost căutat de publicul de pretutindeni, dornic de autograful său. Gelb relatează că, pe măsură ce faima lui a crescut, Einstein a devenit mai jucăuș, mai plin de umor și mai umil. Ultima strofă din poezia următoare pe care i-a scris-o unui prieten este o reflectare a acestei jucăușe. [66]

*„Uneori, înconjurat de toată această voie bună,  
Sunt nedumerit de unele dintre lucrurile pe care le aud,  
Și mă întreb, mintea mea pentru o clipă nu este încețoșată,  
Dacă eu și nu ei ar putea fi cu adevărat nebuni. ”*

**Charles Darwin (1809-1882)**

S-ar putea să fi auzit de conceptele de „luptă pentru existență” și „supraviețuirea celui mai apt” care s-au născut din teoria evoluției a lui Darwin. Din moment ce aceste teorii au fost discutate în liceu - universitate pentru unii - nu ne vom ocupa de acele pietre prețioase ale înțelepciunii; mai degrabă ne vom opri asupra marilor abilități ale lui Darwin de observare și de a-și menține, de-a lungul vieții, natura sa iscoditoare și inocentă cu privire la mediul său.

Multe dintre calitățile lui Darwin pot fi imitate de gânditorii moderni ai societății - curiozitate nesățioasă, observație ascuțită și pasiune pentru lumea naturală. Când avea doar opt ani, mama lui a murit și pentru a compensa absența iubirii mamei, a petrecut mult timp în plimbări solitare observând plante și insecte. A strâns scoici, pe lângă colecția de timbre și sigilii.

Este amuzant ce sa întâmplat cu Darwin când studia la Universitatea Cambridge. Aproape că nu a fost admis în călătoria HMS Beagle, deoarece căpitanul navei, Robert Fitzroy, avea creierul de mazăre al cuiva care judeca abilitățile unei persoane după chipul lui. Când Fitzroy l-a întâlnit pe Darwin, a fost atât de deranjat de forma nasului său și s-a îndoit că cineva cu un astfel de nas ar avea suficiente energie și hotărâre pentru a întreprinde călătoria de cinci ani. Darwin a fost totuși admis în cele din urmă.

[\[67\]](#)



Călătoria i-a purtat în țări precum Tahiti, Noua Zeelandă, Brazilia și Ecuador, printre altele, iar la Darwin, a fost una dintre cele mai incitante perioade din viața lui. A luat note abundente de floră și faună; pentru el călătoria a reprezentat primul antrenament și educație reală pentru mintea lui. [\[68\]](#)

Cele mai mari lucrări ale lui Darwin includ *Originea speciilor* (1859), *Descent of Man* (1871) și *The Expression of Emotion in Man and Animals* (1872).

### **Gandhi (1869-1948)**

Indira sau Mahatma?

Deocamdată, vom merge cu Mahatma. Indira Gandhi a avut o serie de realizări impresionante în timpul vieții sale și a fost admirată de liderii mondiali și muritorii obișnuiți - acesta este un fapt pe care nimeni nu îl poate contesta și nici măcar nu ar îndrăzni. Ceea ce a fost demn de remarcat despre Mahatma Gandhi a fost faptul că a făcut istorie și a inspirat revoluții politice fără a folosi violența.

Filosofia morală a lui Gandhi a inspirat gândirea lui Martin Luther Regele, Nelson Mandela și Dalai Lama. Filosofia sa morală era ferm întemeiată pe puterea geniului spiritual al cuiva de a armoniza spiritul, mintea și corpul.

Marele lider indian s-a inspirat citind Tolstoi și viața lui Isus și, treptat, a ajuns să creadă că societățile pot fi schimbate fără a fi nevoie de revolte sângeroase. A fost tulburat de ocuparea Indiei de către britanici și s-a gândit la mijloace pașnice pentru a-și preda controlul asupra țării. Conceptul de „permisiune de a gândi mare” l-a încurajat să se gândească la modalități pașnice de a submina dominația britanică și de a câștiga adepți pentru turma lui.

Gandhi a intrat, de asemenea, într-o greva foamei, despre care unii istorici sunt de acord, ca britanicii să acorde Indiei și Pakistanului independența lor. Această formă de rezistență pasivă a atras atenția liderilor mondiali care i-au adoptat principiile și le-au adaptat la propriile lor situații particulare.

Inspirația de a schimba societățile asuprite a început când a fost trimis în Africa de Sud de către o firmă de avocatură din Londra. În Africa de Sud a aflat despre situația indienilor care au fost tratați rău de guvernul sud-african. Pe măsură ce a reușit să treacă peste situația lor, i-a făcut pe indieni să protesteze împotriva modului în care au fost tratați, în cele din urmă, a obținut un tratament mai bun din partea guvernului. Această experiență l-a adus înapoi în India, hotărât să-și ajute compatrioții să lupte pentru independență.

Mintea lui Gandhi era concentrată pe neînfricare, iubire, non-violență (pace) și vegetarianism - un mic segment din cele 96 de idei care ar contribui la înțelegerea noastră a minții acestui om. În mintea lui Gandhi, nucleul tehnicii non-violente era lichidarea antagonismelor, dar nu a antagoniștilor. [\[69\]](#)

Observatorii și criticii politicii moderne își îndreaptă din nou atenția către ideile lui Gandhi și se întreabă dacă acestea ar putea avea o relevanță egală, dacă nu mai mult, în războaiele de astăzi, inclusiv izbucnirea sporadă a actelor teroriste.

**Socrate (470-399 î.Hr.)**





Ne întoarcem acum, dar o carte electronică asupra minții și creierului nu ar fi complet fără a menționa un influent gânditor grec care, prin gândurile sale, a pus bazele filosofiei occidentale. Din fericire pentru iubitorii de filozofie, Platon a relatat o mare parte din gândirea lui Socrate, deoarece niciuna dintre lucrările sale originale nu a putut fi găsită nicăieri.

Platon a studiat sub Socrate și se spunea că este unul dintre cei mai înfocați fani ai săi. Pentru entuziaștii minții, cea mai remarcabilă contribuție a lui Socrate ar fi probabil metoda sa dialectică de anchetă (răspunsul la o întrebare cu o altă întrebare) sau ceea ce unii analiști din ziua de azi numesc „interogare repetitivă”. A fost pur și simplu cunoscută ca metoda socratică și a fost aplicată în mare măsură la concepte morale precum Binele și Dreptatea. [\[70\]](#)

Ar fi dificil de identificat care constituie teoriile lui Socrate și care dintre acestea îi aparțin lui Platon. Deoarece Platon a înregistrat majoritatea ideilor maestrului său, ne-ar fi greu să le atribuim doar lui Socrate, așa cum Platon știe toată lumea, a fost și un mare gânditor în sine.

Fundamentul metodei socratice de gândire este eliminarea ipotezelor contradictorii, care poate fi atinsă numai dacă un individ pune o serie de întrebări despre propria sa gândire - ceea ce se numește pe bună dreptate „a pune sub semnul întrebării propriul set de gândire”. Prin eliminarea ipotezelor, se ajunge la ipoteze mai bune (proces de eliminare?). Socrate spunea că „cea mai înaltă formă de excelență umană a fost să te întrebi pe tine însuși și pe alții”. [\[71\]](#)

Socrate a trăit într-o perioadă în care învățăturile sale erau privite de Imperiul Atenian, apoi amenințate de forțele externe, ca corupând tineretul Atenei. A fost judecat și condamnat, în cele din urmă i s-a dat posibilitatea de a alege să părăsească țara sau să moară prin otrăvă.

Nevăzând nicio integritate în a fugi din propria țară, Socrate a ales să moară prin otrăvă.

**[Will Durant \(1885-1981\)](#)**



Will Durant este un favorit personal, deoarece a avut influență în cultivarea pasiunii noastre pentru filozofie în timpul școlii. Suntem siguri că milioane de alți oameni au beneficiat de învățăturile lui Durant, în întregime sau parțial, pentru că, chiar dacă s-a concentrat pe povestea civilizației, el a vorbit și despre dragoste, relațiile umane, fericire și puterea cărților și a învățării.

Catolică evlavioasă, educată și crescută în școlile catolice din Statele Unite și fiul unui canadian francez devotat care avea speranțe că fiul ei va deveni parte a clerului, Will Durant era extrem de spiritual în cuvânt și faptă că profesorii săi nu se îndoiau că va deveni preot. Dar, în timp ce se pregătea să intre în preoție, el a fost brusc trezit de principiile socialismului și nu a simțit că a fi închis într-un seminar l-ar ajuta să-și întindă gândirea dincolo de limitele rațiunii și logicii. A fost mai ales intrigat de *Etica Demonstrată Geometric* a lui Spinoza, dar memorând-o cuvânt cu cuvânt, a început să vadă absurditatea modului de gândire al omului.

Durant s-a mutat la New York - spre supărarea părinților săi - și a fost adânc în învățăturile unei educații libertariene. A predat la Școala Modernă Ferrer, un experiment în educația libertariană. A fost luat sub aripa lui Alden Freeman, care l-a invitat pe Durant să călătorească în Europa pentru a-și putea lărgi perspectivele.

În timpul nașterii fiicei sale Ethel, Durant a început să renunțe la unele dintre ideile sale originale.

*Dar când a venit Ethel, am văzut cum un impuls misterios, depășind cu mult categoriile de fizică, a ridicat-o, centimetru cu centimetru și efort prin efort, pe scara vieții. Am simțit mai mult decât înainte nevoia unei filozofii care să facă dreptate vitalității infinite a naturii. În activitatea ineputabilă a atomului, în ingeniozitatea nesfârșită a plantelor, în fertilitatea plină de animale, în foamea și mișcarea pruncilor, în râsul și jocul copiilor, în dragostea și devotamentul tinereții, în ambiția neliniștită a taților și jertfa de-o viață a mamelor, în cercetările nedescurajate ale genilor și suferințelor științifice ale suferințelor. profeți și martiriul sfinților -- în toate lucrurile am văzut pasiunea vieții pentru creștere și măreție, drama creației veșnice. Am ajuns să mă gândesc la mine, nu ca la un dans și un haos de molecule, ci ca la o porțiune scurtă*

*și minusculă a acestui proces maiestuos. ..”* [\[72\]](#)

Scepticii secolului al XXI-lea ar putea crede că filosofia a fost pusă în spate. Ar fi o greșeală gravă din partea noastră.

Filosofia nu este moartă.

Ne-am implicat în gândirea și procesele științifice, uitând că toată știința începe de undeva. Filosofia este punctul de plecare - gânduri aleatorii, conexiuni libere, concluzii subrede - dar acestea conduc în cele din urmă la ordine după o abordare sistematică sau o chestionare. Știința apare, când acea ordine a fost în sfârșit definită.

Filosofia, prin urmare, este foarte iubită. Totul începe cu o fărâmă de gând, un gram de idee, o felie de gândire și o stropire de raționament. Știința preia controlul când timpul este copt.

După cum spune Durant, „orice știință începe ca filozofie și se termină ca artă: ea ia naștere în ipoteză și se revarsă în realizare. Filosofia este o interpretare ipotetică a necunoscutului (ca în metafizică) sau a inexactului cunoscut (ca în etică sau filozofie politică). Este șanțul din față în asediul adevărului. Știința este teritoriul capturat, iar în spatele lui se află acele regiuni sigure în care cunoașterea și arta ne construiesc lumea imperfectă și minunată. Filosofia pare să stea nemișcată, perplexă, dar numai pentru că ea lasă roadele victoriei fiicelor ei științelor, iar ea însăși trece, nemulțumită divină, celor incerti și neexplorați. [\[73\]](#)

# Capitolul cincisprezece: Ghid de instruire și fișe de lucru

Este timpul să aplicăm câteva dintre gândurile și ideile cu care s-a ocupat această carte electronică. Vom face câteva exerciții care sperăm că vă vor oferi o aromă a modului în care creierul și mintea dvs. pot fi antrenate, astfel încât funcțiile mentale și cognitive să fie îmbunătățite. Începeți cu ghidul de antrenament și apoi lucrați prin exerciții.

**Avertizare!** Dacă ați fost diagnosticat cu o tulburare cerebrală sau nervoasă sau cu o dizabilitate de învățare, nu faceți niciunul dintre exercițiile propuse în această carte electronică fără a vă consulta mai întâi medicul. Mai mult decât atât, aceste exerciții nu au trecut prin „evaluarea colegilor” obișnuită și necesară și, prin urmare, NU oferă nicio garanție de îmbunătățire a funcției creierului. Nouăzeci și nouă la sută dintre exercițiile oferite aici au fost modelate după exercițiile pe care le-am întâlnit așa cum sunt recomandate de referințele utilizate pentru această carte electronică. În unele cazuri, exercițiile au fost copiate în întregime (și sunt recunoscute și citate în mod corespunzător), în alte cazuri, au fost formulate sau modelate după unele exerciții de la experți.

## **Ghid de instruire**

Rețineți că acest ghid de antrenament și fișele de lucru care urmează nu constituie garanții de fier ale performanței mentale îmbunătățite. Doar experții recunoscuți pot oferi o anumită formă de garanție și eficacitate. Unicul nostru scop este să vă arătăm cum teoria și aplicarea pot fi combinate pentru a obține o conștientizare sporită a conexiunii creier-minte. Capitolele unu până la paisprezece sunt, în cel mai bun caz, teorie. Acest capitol aplică unele dintre aceste teorii.

Notă: dacă vă amintiți, am oferit și câteva exerciții în capitolul

trei. Vă rugăm să le includeți în rutina din foaia de lucru.

Citiți mai întâi acești pași înainte de a face fișele de lucru. Acești pași servesc drept ghid de antrenament.

1. Acesta este cel mai important sfat pe care îl putem da:

**distrați-vă !**

Amintiți-vă că nu vă pregătiți pentru SAT sau GMAT sau pentru un examen de barou. Având în vedere că nu putem garanta scoruri IQ mai mari, ci doar performanțe îmbunătățite, s-ar putea la fel de bine să vă distrați făcându-le și să vedeți cât de departe vă va duce mintea. Cine știe, s-ar putea să înveți ceva despre modul tău de a gândi, care îți va deschide ochii către perspective mai noi. Învățarea nu trebuie să fie o cale grea, ci o experiență plăcută. Relaxează-te în timp ce faci aceste exerciții. Nu vi se cere să efectuați o ecuație matematică Fermat!

2. De dragul consecvenței, faceți aceste exerciții zilnic, dacă este posibil. Cinci zile pe săptămână este ideală. La fel ca exercițiile de fitness, acestea sunt eficiente doar dacă sunt făcute frecvent și regulat, deoarece vă vor ajuta să vă dezvoltați mai bine obiceiurile de concentrare și înțelegere. Un mic efort, mai degrabă decât niciunul, dă rezultate pozitive. Nu începeți toate gung-ho doar pentru a abandona exercițiile trei zile mai târziu. Programează-ți un moment al zilei în care poți lucra la ele: în călătoria cu metroul până la școală sau la birou, în pauzele de masă, seara înainte de culcare.



3. Încercările ambițioase pot duce doar la eșec. Începeți cu rutinele de cincisprezece minute și apoi treceți încet în sesiunile de 30 și 45 de minute.

4. Experții în fitness spun că exercițiile cu un prieten vă măresc motivația și disponibilitatea de a rămâne într-un program de exerciții. Același

lucru este valabil și pentru exercițiile tale mentale. Angajați un prieten sau un coleg să facă exercițiile cu dvs. pentru a vă ajuta să cronometrați exercițiul și să vă monitorizați progresul.

5. În majoritatea exercițiilor, aveți nevoie doar de un set suplimentar de creioane și hârtie de răzuit. Dacă preferați să faceți exerciții generate de computer, există exerciții disponibile pe unele site-uri web. Alegeți ce metodă funcționează cel mai bine pentru dvs. Avantajul lucrului cu exerciții generate de computer este că unele dintre aceste programe vă dezvăluie scorul instantaneu și vin cu foi de urmărire a progresului.

6. Nu încercați niciun efort eroic forțându-vă să lucrați la exerciții dacă sunteți supărat sau supărat pe cineva sau ceva. Fă-ți timp pentru a te elibera, apoi revino la exerciții odată ce ai depășit orice te-a supărat.

7. Dacă, după ce ai făcut exercițiile, constati că nu te-ai descurcat atât de bine cum ai sperat, NU te descuraja. Dacă nu ai fost la școală de mult timp sau ai lucrat doar un aspect al creierului tău datorită jobului tău (de exemplu, sarcinile tale ți-au cerut să faci mai multă gândire analitică decât gândire creativă), acest lucru este normal. O prietenă pe care o știam că se pregătea pentru master după ce a lucrat timp de 10 ani și când a susținut examenele GST ca cerință preliminară, a picat examenul. Ofițerul de admitere responsabil de departament a asigurat-o că se așteptau scoruri mici precum ale ei în special de la oameni care au fost în forța de muncă de mult timp și nu au lucrat la probleme matematice sau analitice. Majoritatea școlilor postuniversitare pun mai mult accent pe abilitățile de comunicare sau realizările anterioare.

8. Sunteți liber să alegeți dacă să vă concentrați asupra unui aspect al exercițiilor mentale, cum ar fi construirea memoriei pentru o anumită perioadă de timp, sau să faceți un amestec de exerciții. De exemplu, în ziua 1, poate doriți să faceți doar exerciții de memorie, în ziua a 2-a, procese creative și în ziua a 3-a procese analitice. Aceste exerciții nu sunt destinate să fie tăiate și uscate și orientate în timp.

9. Fișele de lucru conținute în această carte electronică nu sunt în niciun caz exhaustive. Acestea sunt doar o mostră reprezentativă a miilor de exerciții disponibile. Vă încurajăm să căutați exerciții suplimentare,

vizitând biblioteca locală și vizitând site-uri web dedicate acestor subiecte.

10. Chiar și după ce ai terminat exercițiile și ai terminat „antrenamentul”, transformă orice situație într-o oportunitate de a-ți provoca mintea. Să sperăm că te vei obișnui cu acest mod, permițându-ți să aduni disciplina pentru a-ți forța mintea să gândească și să te pregătești automat pentru rezolvarea problemelor, ușor sau dificil.

Bucurați-vă de fișele de lucru. Să începem... .mergi la pagina următoare.

## Worksheet # 1

(Clădirea memoriei - Capitolul patru)

### exercițiu de 15 minute

Iată un exercițiu care a fost conceput pentru a vă testa memoria vizuală. Ideea acestui test a fost preluată din *Improve Your Memory* (2004) de Robert Allan și el îl numește „Jocul lui Kim”.

Sunt 30 de obiecte aici. Sarcina ta este să le privești timp de 1 minut și să le ții minte. Enumerați-le pe foaia furnizată. Dacă ți-ai amintit doar câteva, repetă exercițiul și vezi cât de mult ți-ai amintit. Două sau trei încercări nu trebuie să dureze mai mult de 15 minute.







Enumera  
ți  
obiectele  
pe care  
vă  
amintiți  
că le-ați  
văzut:

1.	2.
3.	4.

5.	6.
7.	8.
9.	10.

11.12.	
13.14.	
15.16.	
17.18.	
19.20.	
21.22.	
23.24.	
25.26.	
27.28.	
29.30.	

Scor la  
prima  
încercare  
:

\_\_\_\_\_

Uită-te din nou la poze. Începeți de la capăt cu o nouă listă.

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.
21.	22.
23.	24.
25.	26.
27.	28.
29.	30.

Numărul de obiecte la a doua rechemare: \_\_\_\_\_

Puteți face acest exercițiu cu orice grup de obiecte. De exemplu, puteți folosi o carte de imagini sau de fotografii (cărțile de cafea sunt surse bune de imagini) și faceți acest exercițiu. Pe măsură ce faci din ce în ce mai multe exerciții, mintea ta se obișnuiește să-și amintească mai mult, în timp ce faci un efort conștient pentru a reține mai mult din ceea ce vezi.

## Worksheet # 2

(Clădirea memoriei - Capitolul patru)

### ***Exercițiu de 30 de minute***

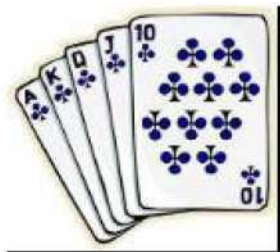
Îți plac cărțile? Ți-a plăcut să joci jocuri precum snap, gin rummy și lucky 9 când erai copil? Acest exercițiu s-a bazat pe unul dintre exercițiile săptămânale ale lui Dominic O'Brien, extrase din cartea sa, *How to Develop a Brilliant Memory* (2005). Luați 10 cărți dintr-un pachet și le puneți cu fața în sus în fața dvs.

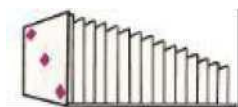
Ai 30 de secunde pentru a memora aceste 10 cărți. Notează-le pe foaia furnizată. Ideea aici este că încercați să vă amintiți două obiecte într-o singură imagine: forma și figura; de exemplu, regina inimilor sau nouă pică. În primul exercițiu, nu trebuia decât să vă amintiți obiectul; de data aceasta, vă amintiți 2 obiecte într-unul. Rețineți că aveți doar 30 de secunde pentru a memora cardurile. Pentru primele zece carduri pe care le-am furnizat, memorați doar cardul din față cu fața dvs. sau cardul din partea de sus. Când ați terminat, luați încă 10 din pachet până când terminați toate cele 52 de cărți.

Ai 30 de secunde, așa că asigură-te că ai cronometrat. Apoi scrieți răspunsurile dumneavoastră pe foaia furnizată.



Worksheet # 3





Scrieți cardurile aici:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Luați următorii 10 de pe pachet și repetați exercițiul.



### Worksheet # 3

*(Clădirea memoriei - Capitolul patru)*

### ***Exercițiu de 45 de minute***

De data aceasta, vă vom testa cunoștințele de geografie și capacitatea de a pune „ajutoare” pentru fiecare articol, astfel încât să vă amintiți mai bine data viitoare.

Pentru partea 1 a acestui exercițiu, notați capitalul în a doua coloană a fiecăreia dintre țările enumerate în prima coloană. Înregistrați-vă scorul. Vom explica partea 2 când ați terminat.

<b>ȚARĂ</b>	<b>CAPITAL</b>
Liechtenstein	
Siria	
Yemen	
Indonezia	
Bulgaria	
Qatar	
Malta	
Africa de Sud	
Belize	

**Worksheet # 4**

--	--

Trinidad și Tobago	
Oman	
Ungaria	
Chile	
Zimbabwe	
Islanda	
Brunei	
Venezuela	
Canada	
Scoția	
Austria	
Singapore	
Olanda	
Republica Cehă	
Malaezia	
Bolivia	
Camerun	

Bahrain	
Albania	
Coasta de Fildeș	
Liban	

Iată răspunsurile. Notează câte țări ai ajuns corect pe linia de mai jos.

ȚARĂ	CAPITAL
Liechtenstein	Vaduz
Siria	Damasc
Yemen	Sana'a
Indonezia	Jakarta
Bulgaria	Sofia
Qatar	Doha
Malta	Valletta
Africa de Sud	Pretoria
Belize	Belmopan

Trinidad și Tobago	Portul Spaniei
Oman	Muscat
Ungaria	Budapesta
Chile	Santiago
Zimbabwe	Harare
Islanda	Reykjavik
Brunei	Bandar Seri Begawan
Venezuela	Caracas
Canada	Ottawa
Scotia	Edinburgh
Austria	Viena
Singapore	Singapore
Olanda	Amsterdam
Republica Cehă	Praga
Malaezia	Kuala Lumpur
Bolivia	Sucre
Camerun	Yaounde

Bahrain	Manama
Albania	Tirana
Coasta de Fildeș	Yamoussoukro
Liban	Beirut

Numărul de țări primite corect: \_\_\_\_\_

Iată partea 2: Faceți o listă cu acele țări a căror capitală nu o cunoșteți și studiați-le cu atenție. Concepeți un fel de ajutor mnemonic prin asocieri amuzante sau jocuri de cuvinte.

De exemplu: dacă nu ați ghicit capitala Ungariei - Budapesta, puteți face următoarele:

Ungaria = Budapesta

Capitala Ungariei este condusă de un lider religios care a fost înfățișat cu o burtă proeminentă = Buda (Buddha) - în ciuda burticii sale rotunde, probabil că a postit ocazional. Cred că postul este un dăunător. Deci ai Buddha + dăunător = BUDAPEST!

Un alt exemplu:

Islanda = Reykjavic

Capitala Islandei are frunze pentru „RAKE”, dar aș prefera să folosesc un javelin „JAVIK”.

Prin urmare: grebla + suliță = Reykjavik.

Amintește-ți aceste „mici povești” în capul tău și, în curând, vei fi un vrăjitor al capitalei țării!

## Worksheet # 4

(Gândirea creativă - Capitolul șase)

**Exercițiu de 15 minute** (pregătirea va dura probabil 30 de minute; dar exercițiul în sine ar trebui să dureze 15-30 de minute)

În capitolul șase, am descris câteva exerciții mentale care ne pot ajuta să ne îmbunătățim abilitățile creative. Unul dintre exercițiile pe care le-am menționat a fost „cuvinte aleatorii”.

Acest exercițiu a fost preluat din cartea lui Robert Allan *The Mind Workout Book* (2003) și se numește Random Stanzas. Allan spune că vă va permite garantat să treceți de bariera creativă și să „atingeți solul fertil al minții tale inconștiente”. [74]

Luați bucăți mici de hârtie - fișe - dacă doriți - și scrieți câte un cuvânt preferat pe fiecare. Nu contează ce cuvânt alegeți, alegeți pur și simplu pe aceia care vă plac sunetul sau care au o semnificație specială pentru dvs. Începeți cu 100 de cuvinte (mai mult este mai bine). Când ați terminat de completat bucățile de hârtie/carton cu cuvintele pe care le-ați ales, puneți-le pe toate într-o pălărie sau cutie de pantofi și aruncați-le.

Acum ridicați piesele/cărțile la întâmplare. Luați câte doriți - începeți cu 10 sau 12. Apoi mutați-le și încercați să formați propoziții. Cel mai probabil nu vei obține propoziții gramaticale complete, dar folosește-ți imaginația. Dacă frazele sunt tot ce poți gestiona, este în regulă. Modul în care utilizați aceste fraze/propoziții depinde în întregime de dvs. Puteți scrie o poezie, o ficțiune sau un grup de cuvinte care vă vor ajuta să rezolvați o problemă.

Scrie-ți propozițiile/expresiile aici:

Propoziție/Expresie

1: \_\_\_\_\_

Propoziție/Expresie

2: \_\_\_\_\_

Propoziție/Expresie

3: \_\_\_\_\_

Propoziție/Expresie

4: \_\_\_\_\_

Propoziție/Expresie

5: \_\_\_\_\_

Continuați să amestecați bucățile de hârtie și să formați propoziții noi până când rezerva de cuvinte se epuizează.



## Worksheet # 5

*(Gândirea creativă - Capitolul șase)*

### ***Exercițiu de 30 de minute***

Pentru acest exercițiu, veți avea nevoie de computerul dvs. Dacă nu aveți unul, biblioteca locală o are.

Dacă folosești foarte mult Microsoft Word - la birou - la școală - acasă - câte dintre funcțiile lui folosești în mod regulat? Știați că Word are unele funcții despre care majoritatea oamenilor nu le cunosc?

Vom enumera aproximativ 4 funcții Word pe care majoritatea oamenilor nu le folosesc sau pe care nu le-au improvizat. După ce ați învățat cum să îl folosiți sau să improvizați pe el, enumerați-vă impresiile și dacă ți-a plăcut să-l înveți. O altă modalitate ar fi să ridici o carte de manechine și să faci exercițiile recomandate în ea. Word este un program foarte versatil, iar cei care l-au creat și proiectat au fost indivizi foarte creativi.

#### 1. Anteturi/ subsoluri

Nu e mare lucru, zici tu, le folosesc tot timpul pentru documentele companiei noastre. Dar știați că anteturile și subsolurile pot fi folosite ca bannere pentru documente, pot fi umbrite și pot găzdui desene și simboluri?

Cineva ne-a învățat odată cum să le facem pentru cărți electronice. Pentru o vreme nu am putut înțelege de ce erau goluri în margini. Am lucrat cu programul timp de două săptămâni până l-am dat jos.

Indiciu: „caseta de text” - marginile antetului/subsolului - greutatea - aspectul - formatarea casetei de text.

Desigur, nu vă putem oferi instrucțiuni pas cu pas. Folosește-ți creativitatea pentru a-ți da seama singur!

Acum completați informațiile lipsă de mai jos:

Anteturi și subsoluri

Prea complicat \_\_\_\_\_

Complicat, dar mi-am dat seama după câteva încercări \_\_\_\_\_

Word nu a oferit toți pașii \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_ fost \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ învățare distractivă/placută  
experiență \_\_\_\_\_

Ce altceva pot face pentru a îmbunătăți anteturile și subsolurile?

## 2. Creating an Index

Acum câteva săptămâni am fost rugați de un client să edităm 12 capitole dintr-o carte și să creăm un index pentru fiecare capitol. Vom face indexul manual, dar am descoperit că Word o poate face. Știi cum să creezi un index?

Indiciu: ALT+SHT+X - caseta de intrare principală - subintrare.

Bine, tocmai ai introdus ultima intrare de index. Știi cum să produci cel final?

Indiciu: cursor la sfârșitul documentului - inserare - referință - index și tabele

Să presupunem că v-ați răzgândit și doriți să adăugați încă trei sau patru cuvinte index. Cum faci asta? Asta trebuie să-ți dai seama. Faceți clic pe Ajutor pe Microsoft și tastați index. Sunt oferite numeroasele posibilități de creare și editare a unui index. Fii atent însă: dacă editezi indexul final, modificările tale se vor pierde. Trebuie să te întorci câțiva pași.

Acum scrieți-vă impresiile:

Complicat sau Ușor \_\_\_\_\_

Au fost instrucțiunile Microsoft clare sau au lipsit pași?

Ce ar putea face Microsoft pentru a face crearea de indici mai ușor de utilizat?

\_\_\_\_\_

## 3. Urmăriți modificările

Acesta este un truc frumos de Cuvinte în care ne-am „împlecit” și noi. Ca și în cazul majorității programelor de procesare a textului, trebuie să faceți câteva greșeli în Word înainte de a înțelege.

Când editați un document și doriți să vedeți care sunt acele modificări, activați „urmărirea modificărilor” sub „instrumente” din secțiunea de meniu. Veți observa că literele TRK apar chiar sub bara de desen.

Când terminați de editat documentul, îl salvați pentru dvs. Pentru copia pe care o trimiteți, faceți clic pe „marcare” pentru a elimina documentul de documente. Pentru unii care nu folosesc des această funcție, ei cred că făcând

clic pe „marcare” documentul ajunge la computerul destinatarului totul curat.

Nu. Când destinatarul primește documentul și îl deschide, piesa se schimbă - vor apărea în continuare ștergerile, sublinierea, ștergerea.

Știi de ce?

Indiciu: „vizualizare” - „bare de instrumente” - „revizuire”. Îți dai seama de restul pașilor!

#### 4. Table of Contents

Ne creăm în continuare cuprinsul manual, chiar dacă știm că Word poate îndeplini această sarcină. (Noi credem doar în pierderea timpului).

Word are de fapt diferite stiluri și formate din care să aleagă. Luați oricare dintre documentele dvs. cu diferite titluri și subtitluri și lăsați Word să facă cuprinsul pentru dvs. Dacă este prima dată când o faceți, accesați „Ajutor”, tasteați „cuprins” și faceți clic pe „demo”. Vei fi surprins de versatilitatea sa.

Am facut! \_\_\_\_\_

Nu a iesit bine, lipsesc pasii \_\_\_\_\_

Acest tutorial poate fi îmbunătățit în continuare. Cum?

## Worksheet # 6

*(Gândirea creativă - Capitolul șase)*

### ***Exercițiu de 45 de minute***

În cursurile tale de scriere de ficțiune din școală, profesorul tău trebuie să fi discutat despre importanța dezvoltării caracterului. Personajele adaugă textură și culoare intrării tale. Este un ingredient vital al oricărei povești; de fapt, unii experți spun că dacă ai personaje bune, povestea ta va curge din ele. Nu poți să o faci invers - începe cu un complot bun și apoi construiește caracterul. Chiar de la început, trebuie să-ți imaginezi cine vor fi personajele tale, ce le face unice, care sunt dorințele, sentimentele și durerile lor și ce secrete întunecate dețin.

Acest exercițiu își propune să vă dezvolte imaginația, să vă atingeți sumele creative și, cel mai important, învățarea rudimentelor de dezvoltare a caracterului vă îmbunătățește abilitățile de scris.

Puteți folosi „timpul de așteptare de rutină” făcând acest exercițiu: la dentist, la metrou, la cantină. Ai grijă doar să nu fii prins uitându-te!

Ești la cabinetul dentistului. Sunt cinci persoane care așteaptă în același salon. Alegeți pe oricine doriți: o doamnă în vârstă, o fată de 10 ani, un adolescent cu o coafură punk, un bărbat îmbrăcat în costum la două piept care arată ca un bancher etc.

Observă-i mai întâi trăsăturile fizice. Notează-le, dar nu folosi cuvinte uzuale, suprautilizate, cum ar fi „frumos” sau „drăguț” sau „neîngrijit”. Întindeți aceste adjective adăugând culoare.

De exemplu, dacă ești impresionat de aspectul frumos al unei persoane, în loc să spui arătos, poți spune:

„...structura lui osoasa sugera ca descendea dintr-o familie cunoscuta in special pentru aspectul lor exceptional de invidiat. Ochii lui nu se reflectau

sufletul lui. Nu acest om. Ceva sinistru în acea privire, acele sprâncene bine conice reflectând o predilecție pentru autocomfață...” și așa mai departe.

Când ai terminat cu descrierea fizică, lucrează la psihologia lui. Începeți să inventați o viață pentru el - trecutul, prezentul și viitorul lui. Ce ascunde? Privirile lui nesigure sunt un semn de angoasă, de ambiții neîmplinite? Construiește-l!

Faceți acest lucru în fiecare zi timp de 2 săptămâni. Poți să faci un personaj pe zi, dar învață să-l înfrumusețezi pe fiecare, evitând folosirea cuvintelor obosite și învechite. Apoi compară descrierea ta la sfârșitul a două săptămâni cu cea pe care ai scris-o în prima zi. Tine un jurnal ca să vezi cât de departe ai ajuns!

S-a îmbunătățit scrisul? Ești mai imaginativ și creativ acum?

### **Foaia de lucru #7**

*(Gândire critică/analitică - capitolele 7 și 8)*

Am găsit un site web excelent care are un număr destul de mare de puzzle-uri cu care ai putea practica . Du-te la

[http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic\\_puzzles](http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic_puzzles) și alegeți oricare dintre cele date. Vom include câteva aici pentru distracție. Nu există nicio încălcare a drepturilor de autor aici. Wikibooks permite publicului să folosească aceste puzzle-uri în scopuri comerciale sau necomerciale.

### ***Exercițiu de 15 minute***

Acest lucru necesită abilitățile dumneavoastră de logică, care, după cum știți, sunt o componentă a gândirii critice și analitice.

Pe legendara Insula a Cavalerilor și a Spărgătoarelor, întâlnim trei oameni, A, B și C, dintre care unul este un cavaler, unul un spărgător și unul un spion. Cavalerul spune întotdeauna adevărul, ticălosul minte întotdeauna, iar spionul poate fie să mintă, fie să spună adevărul.

A spune: „C este un ticălos”.

B spune: „A este un cavaler”.

C spune: „Eu sunt spionul”.

Cine este cavalerul, cine ticălosul și cine spionul?

Scrieți răspunsurile dvs. aici:

Knight este \_\_\_\_\_

Knave este \_\_\_\_\_

Spionul este \_\_\_\_\_

Raspuns si explicatie:

A - Cavaler

B - Spion

C - Negus

Explicație:

B nu este cavalerul, deoarece dacă el este, atunci A ar fi și cavalerul.

C nu este cavalerul, deoarece declarația lui ar fi atunci o minciună. Prin urmare, A este cavalerul.

Prin urmare, C este ticălosul, iar B este spionul.

(Preluat de la  
[http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic\\_puzzles:Knight%2C\\_Knaves\\_%26\\_Spies:Soluție](http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic_puzzles:Knight%2C_Knaves_%26_Spies:Soluție))

### **Foaia de lucru #8**

*(Gândire critică/analitică - capitolele 7 și 8)*

## ***Exercițiu de 30 de minute***

Annie, Betty, Carrie, Darla și Eve au aflat recent că toate zilele lor de naștere au avut loc în aceeași zi, deși au vârste diferite. De ziua lor de naștere reciprocă, vorbeau, bătând din gingii despre recenta lor descoperire. Și, norocos, am fost acolo. Unele dintre lucrurile pe care le-am auzit au fost...



Darla i-a spus lui Betty: „Sunt cu nouă ani mai în vârstă decât Eva”.  
Eve i-a spus lui Betty: „Sunt cu șapte ani mai în vârstă decât Annie”.  
Annie i-a spus lui Betty: „Vârsta ta este exact cu 70% mai mare decât a mea”.  
Betty i-a spus lui Carrie: „Eve este mai tânără decât tine”.  
Carrie i-a spus Darlei: „Diferența dintre vârstele noastre este de șase ani”.  
Carrie i-a spus lui Annie: „Sunt cu zece ani mai în vârstă decât tine”.  
Carrie i-a spus lui Annie: „Betty este mai tânără decât Darla”.  
Betty i-a spus lui Carrie: „Diferența dintre vârsta ta și a lui Darla este aceeași cu diferența dintre a lui Darla și a lui Eve”.  
Din moment ce îi cunoșteam pe acești oameni -- și câți ani aveau, știam că nu spuneau tot adevărul. După ce m-am gândit la asta, mi-am dat seama că atunci când unul dintre ei vorbea cu cineva mai în vârstă decât ea însăși, tot ce spunea ea era adevărat, dar când vorbea cu cineva mai tânăr, tot ceea ce spunea ea era fals.

Câți ani are fiecare persoană?

Scrieți răspunsurile dvs. aici:

Annie are \_\_\_\_ ani.  
Betty are \_\_\_\_ ani.  
Carrie are \_\_\_\_\_ ani.  
Darla are \_\_\_\_\_ ani.  
Eve are \_\_\_\_\_ ani .

Annie - 30  
Betty - 51  
Carrie - 55  
Darla - 46  
Eva - 37

Raspuns si explicatie:

Dacă ar fi să folosim rezolvarea simbolică, avem:

Fie ca vârstele și numele lui Annie, Betty, Carrie, Darla și Eve să fie A, B, C, D și E.

C îi spune lui A că  $C = A + 10$ . Dacă C ar fi mai tânăr decât A, ar fi mințit, deci C trebuie să fie mai în vârstă decât A. (Dar încă minți.)

Avem  $A < C$ .

C îi spune lui A că  $B < D$ . Cum  $C > A$ , C minte, deci  $B > D$ .

Avem  $A < C$ ,  $D < B$ .

D îi spune lui B că  $D = E + 9$ . Deoarece  $D < B$ , D spune adevărul, deci  $D > E$ .

Avem  $A < C$ ,  $E < D < B$ ,  $D = E + 9$ .

E îi spune lui B că  $E = A + 7$ . Deoarece  $E < B$ , E spune adevărul, deci  $E > A$ .

Avem  $A < C$ ,  $A < E < D < B$ ,  $D = E + 9$ ,  $E = A + 7$ .

Deoarece  $D = E + 9$  și  $E = A + 7$ ,  $D = A + 7 + 9 = A + 16$ .

Avem  $A < C$ ,  $A < E < D < B$ ,  $D = E + 9 = A + 16$ ,  $E = A + 7$ .

B îi spune lui C, că  $E < C$ . Dacă  $B > C$  atunci B ar minți, deci atunci  $E > C$ , și apoi  $A < C < E < D < B$ . Totuși, C îi spune lui D, că  $C = D \pm 6$ ; întrucât  $C < D$ , aceasta dă  $C = D - 6$ . Totuși, avem  $E = D - 9$ , ceea ce ar face  $E < C$ , dând o contradicție. Presupunerea că  $B > C$  este deci falsă, deci  $B < C$ .

Avem  $A < E < D < B < C$ ,  $D = E + 9 = A + 16$ ,  $E = A + 7$ .

A îi spune lui B că  $B = (17/10)A$ . Ca  $A < B$ , A spune adevărul.

Avem  $A < E < D < B < C$ ,  $B = (17/10)A$ ,  $D = E + 9 = A + 16$ ,  $E = A + 7$ .

B îi spune lui C, că  $|C - D| = |D - E|$   $|C - D| = 9$ . Deoarece  $B < C$ , B spune adevărul, deci  $C = D + 9$ . Ca  $D = A + 16$ ,  $C = A + 16 + 9$   $C = A + 25$ .

Avem  $A < E < D < B < C$ ,  $B = (17/10)A$ ,  $C = A + 25$ ,  $D = A + 16$ ,  $E = A + 7$ .

Folosind  $D < B < C$ , avem  $A + 16 < (17/10)A < A + 25$   $16 < (7/10)A < 25$   $160/7 < A < 250/7$   $22 + 6/7 < A < 35 + 5/7$ . Din moment ce B și A trebuie

ambele să fie numere întregi și  $B = (17/10)A$   $B - A = (7/10)A$ ,  $(7/10)A$  trebuie să fie un număr întreg. Prin urmare, A trebuie să fie divizibil cu 10. Singurul număr întreg care se potrivește  $22 + 6/7 < A < 35 + 5/7$  este  $A = 30$ .

Avem  $A = 30$ ,  $B = (17/10)A$ ,  $C = A + 25$ ,  $D = A + 16$ ,  $E = A + 7$ .

Prin urmare,  $A = 30$ ,  $B = 51$ ,  $C = 55$ ,  $D = 46$ ,  $E = 37$ .

Folosind raționamentul verbal, avem:

Carrie îi spune lui Annie că este mai în vârstă decât ea cu 10 ani. Dacă Carrie este mai tânără, minte, și asta este imposibil, așa că Carrie trebuie să fie mai în vârstă decât Annie, doar nu cu 10 ani.

REALITATE: Carrie este mai în vârstă decât Annie (dar nu cu 10 ani).

Carrie o minte și pe (mai tânără) Annie că Betty este mai tânără decât Darla.

REALITATE: Darla este mai în vârstă decât Betty.

Darla îi spune adevărul lui (mai în vârstă) Betty că e cu 9 ani mai mare decât Eve.

REALITATE: Darla este cu 9 ani mai mare decât Eva.

Eve îi spune adevărul lui (mai în vârstă) Betty că este cu 7 ani mai mare decât Annie.

REALITATE: Eve este cu 7 ani mai în vârstă decât Annie.

Annie îi spune adevărul lui (mai în vârstă) Betty că vârsta lui Betty este cu 70% mai mare decât a ei. Pentru ca vârsta lui Betty să fie un număr întreg, vârsta lui Annie trebuie să fie un multiplu de 10. Deoarece Betty este mai în vârstă decât Darla, iar Darla este cu  $7 + 9 =$  cu 16 ani mai mare decât Annie, asta înseamnă că Betty trebuie să fie cu mai mult de 16 ani mai în vârstă decât Annie. Cel mai mic multiplu al lui 7 mai mare decât 16 este 21.

REALITATE: Annie are cel puțin 30 de ani (și cu siguranță un multiplu de 10).

În acest moment, Betty pare a fi cea mai în vârstă doamnă mincinoasă. Să presupunem asta și să vedem dacă funcționează.

În acest caz, Carrie o minte pe Darla că diferența dintre vârstele lor este de 6 ani, dar Betty îi spune adevărul lui (mai în vârstă) Carrie că diferența dintre vârsta lui Carrie și a lui Darla este aceeași cu diferența dintre a lui Darla și a lui Eve, și anume 9 ani. Să testăm acest scenariu, presupunând că vârsta lui Annie este de 30 de ani. Apoi obținem, de la cel mai mic la cel mai în vârstă:

TESTARE: Annie = 30, Eve = 37, Darla = 46, Betty = 51, Carrie = 55

Verificarea tuturor afirmațiilor și a relațiilor de vârstă arată că acesta este un răspuns. Acesta este singurul răspuns?

Dacă vârsta lui Annie ar fi 40 de ani, atunci vârsta lui Betty ar fi 68, iar vârsta lui Carrie ar fi 65, așa că Carrie nu ar fi cea mai în vârstă, iar acesta ar fi un defect fatal. Dacă Annie are mai mult de 30 de ani, Betty este mai în vârstă decât Carrie, iar Carrie nu este cea mai în vârstă. Prin urmare, trebuie să fi fost singurul răspuns.

(Preluat de la [http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic\\_puzzles:Lying\\_about\\_your\\_Age:Solutie](http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Logic_puzzles:Lying_about_your_Age:Solutie))

### **Foaia de lucru #9**

*(Gândire critică/analitică - capitolele 7 și 8)*

## ***Soluție de 45 de minute***

Trecând acum la problemele din viața reală, să o încercăm pe aceasta. Este un exercițiu distractiv, care necesită unele dintre abilitățile tale de rezolvare a problemelor (analitice).

Nu te grăbi prin soluție. Prefă-te că tu ești cu adevărat cel cu problema.

Dmitri, care locuiește la Moscova, a cumpărat un colier frumos pentru logodnica sa Ana, care locuiește la Sankt Petersburg. El dorește să-i trimită colierul prin poștă, dar din cauza unor probleme în serviciul poștal rusesc, se teme că coletul va fi deschis și colierul va fi furat.

Există o distanță considerabilă între cele două orașe.

Atât Dmitri, cât și Ana dețin o serie de încuietori, lanțuri și chei.

Ana nu deține totuși o cheie la niciunul dintre încuietorile lui Dmitri și invers. Cum poate să-i trimită colierul?

Scrieți soluția dvs. aici:

Comparați soluția dvs. cu aceasta:

Dmitri asigură coletul cu lacăt și lanț și îl trimite Anei.

Ana atașează un alt lacăt de pachet și îl încuie. Apoi îi trimite pachetul înapoi lui Dmitri.

Dmitri își scoate lacătul și îi trimite coletul înapoi Anei.

Ana își scoate lacătul și deschide pachetul.

Alternativă:

Dmitri îi trimite coletul încuiat Anei în timp ce trimite și o scrisoare separată cu cheia câteva zile mai târziu. Sau, dacă o lacăt cu combinație, Dmitri trimite o scrisoare câteva zile mai târziu cu codul.

(Preluat de la  
[http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Sending\\_a\\_package/Solution](http://en.wikibooks.org/wiki/Puzzles:Sending_a_package/Solution) )

## Worksheet # 10

(Vizualizare - Capitolul 10)

### ***Exercițiu de 15 minute***

Am discutat despre vizualizare în capitolul zece și am menționat conceptul de imagine mentală. Puteți folosi imaginile mentale pentru a consolida atitudinile pozitive despre tine și/sau abilitățile tale. De asemenea, rețineți că imaginile mentale sunt folosite de antrenorii de atletism pentru a-i încuraja pe sportivi să-și vizualizeze loviturile, mișcările, loviturile și apoi să-și vizualizeze victoria la un joc sau meci.

Prefă-te că vei concura la un meci de tenis din cartierul local. Știi care sunt punctele tale tari și punctele slabe. Acum vă veți vizualiza jucând meciul.

Iată ceva care să vă ajute să vizualizați:



Start visualizing:

1. Ce moment al zilei este?
2. Un teren de tenis a fost rezervat pe numele tău pentru practica. Unde este amplasat terenul de tenis? În oraș, pe un vârf de munte, în câmp deschis?
3. Care este suprafața instanței? (lut, ciment, iarbă, etc) \_\_\_\_\_
4. Din ce parte vei face primul serviciu?
5. Cum este ținuta ta de tenis? \_\_\_\_\_
6. Descrieți împrejurimile?
7. Există o mulțime care urmărește? Câți?
8. Marcați bine și sunteți în fața adversarului?

Acum, vizualizează-ți mișcările:





1. Jocul cu picioarele este important în tenis. Cum ar trebui să îți fie poziționate picioarele și picioarele?
2. Tenisul necesită îndoirea frecventă a genunchilor și punându-ți partea în fața curții.
3. Te vei apropia des de net? În ce moment?
4. Cum vei face volei cu mingea? Cum vei juca la linia de bază?
6. Cât de puternic este serviciul tău? Ai de gând să oferi un serviciu criminal pentru a distra atenția adversarului tău?

## Worksheet # 11

(Vizualizare - Capitolul 10)

### ***Exercițiu de 30 de minute***

Îți amintești ce am spus în capitolul 10 despre utilizarea tehnicilor de vizualizare pentru a ajuta și la ameliorarea bolilor sau a tulburărilor?

De exemplu, dacă suferiți frecvent de migrene, puteți folosi vizualizarea pentru a vă ușura durerea și pentru a vă scurta șederea în pat.

Iată ce vă propunem: spuneți-vă acestea atunci când aveți o migrenă. Priviți imaginile de pe pagina următoare și apoi începeți să vizualizați:



Dacă ai fost întotdeauna un iubitor de natură, imaginează-ți un loc frumos. Imaginează-ți că ești acolo.



1. Pluțiți foarte frumos pe apă, cu fața directă la soare.
2. Valurile subtile te relaxează, picioarele, brațele, gâtul și trunchiul încep să se relaxeze cu senzația reconfortantă a apei și briza blândă care vine de la orizont.
3. Există o căldură ușoară care se cuibărește pe frunte, topind durerea.
4. Durerea dispare treptat, ești în pace cu tine însuși. Simți că ești pe cale să adormi profund.
5. Corpul tău continuă să se legăne cu apa, plutește... plutește... plutește. Fără stres, fără tensiune, doar o senzație generală de bine.
6. Ciripitul vesel al păsărilor ia ultimele semne ale tale migrenă îndepărtată.

7. Nu mai te doare, adormi.

8. Începi să visezi la alte locuri frumoase unde ai putea fi. Te concentrezi asupra acestor locuri, știi că ești deja acolo - miroși, vezi, atingi - sunete noi, mirosuri noi.

9. Este un loc în care toată lumea este sănătoasă, unde nu există asemenea migrene.

## Worksheet # 12

(Vizualizare - Capitolul 10)

### ***Exercițiu de 45 de minute***

Închiriază un film pe care l-ai văzut deja - poate un thriller de acțiune sau un film de groază. Acest film ar trebui să fie ceva pe care l-ați văzut deja înainte.

Uită-te la ceas și începe filmul. Nu uitați să o opriți după ce au trecut cele 45 de minute. În timp ce vizionați, încercați să vă amintiți diferitele efecte sonore ale filmului.

După film, stați într-un loc liniștit și închideți ochii. Încercați să redați scenele filmului și efectele sonore însoțitoare pentru acele scene. Câte ai înregistrat?

Raspunsul tau aici: \_\_\_\_\_

Urmăriți filmul din nou. Câte sunete ți-au ratat?

Raspunsul tau aici: \_\_\_\_\_

Există loc de îmbunătățire?

Încercați un alt exercițiu, unul care vă va ascuți simțul observației. Vedeți următoarea fișă de lucru.

## Worksheet # 13

(Vizualizare - Capitolul 10)

Luați orice obiect din birou sau din casă. Spune că ai ales o vază. Privește-l timp de 15-20 de secunde.



Dominic O' Brien (*How to Develop a Brilliant Memory*, 2005) vă sugerează să urmați acești pași:

1. Studiați vaza timp de 20 de secunde. După secunde sunt sus, închide ochii și amintește-ți cât de mult poți despre vază.

## **Worksheet # 14**

Puteți începe cu forma, senzația (ceramică sau sticlă sau

plastic), culorile, designul. Încercați să vă amintiți cât de mult puteți.

2. Deschide ochii și mai uită-te la el încă o dată.
3. Adăugați detaliile pe care le-ați absorbit a doua oară și adăugați-le la prima imagine mentală.
4. Repetați pașii 2 și 3.
5. Scrieți o imagine completă a vazei ținând cont de toate detaliile.

Dominic O'Brien spune că repetând acest tipar de observare, închizând ochii, deschizându-i, observând din nou și revizuiind, ajungi să absorbi mai multe detalii ale obiectului real.



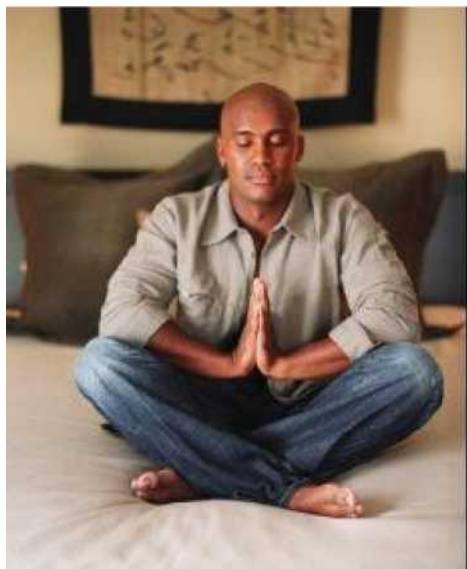
## Worksheet # 14

*(Meditație – Capitolul 11)*

### ***Exercițiu de 15 minute***

Acest exercițiu de meditație de bază, simplu, a fost oferit de Dr. Dharma Singh Khalsa. Nu aveți nevoie de niciun echipament sau accesoriu special. Poate un covoraș, deoarece vei sta pe podea. El recomandă 10-20 de minute de meditație pe sedință, la două sedințe pe zi.

Acest exercițiu este foarte simplu și va dura doar 20 de minute:



## Pași:

1. Asumați o poziție confortabilă și relaxați-vă mușchii de la vârful degetelor de la picioare până în vârful capului. Închide ochii. Adoptă o atitudine calmă. Respirați încet și profund.
2. Oprește-ți dialogul intern sau grijile de zi cu zi. Fă-ți gândurile să dispară. Nici măcar să nu te gândești la cuvinte în cuvinte. Nu vă faceți planuri și nu vă amintiți lucruri.
3. Pentru a-ți ține mintea departe de aceste lucruri banale, repetă o propoziție sau o frază pentru tine. Aceasta se numește mantra. Dr. Khalsa spune totuși să alegeți o mantră pozitivă de calmare precum „pace” sau „dragoste”. Expresiile pot include „Domnul este Păstorul meu” sau „Sunt în armonie cu natura” - orice are sens personal pentru tine. Nu alegeți mantre legate de muncă, cum ar fi „ghidul de raportare anuală” sau „probleme de profit și pierdere”.
4. Când gândurile par să pătrundă, nu vă faceți griji. Acest lucru este normal. Continuă să-ți spui, „relaxează-te” și repetă-ți mantra.
5. Când ți-a expirat timpul, stai în liniște timp de un minut sau două și încearcă să-ți menții calmul și liniștea.

## Worksheet # 15

(Meditație – Capitolul 11)

### ***Exercițiu de 30 de minute (tot de la Dr. Khalsa)***

Acesta este un alt tip de meditație pe care o poți face în confortul casei tale. Ar trebui să te faci să experimentezi un flux continuu de energie, pentru că mintea ta este nemișcată. Relaxarea pe care o simți este profundă și te eliberează de stres.

Pași:

1. Stați cu picioarele confortabil încrucișate. Ține-ți coloana dreaptă. Pune-ți mâinile în poală, cu palmele în sus. Mâna dreaptă trebuie să atingă mâna stângă, degetele mari atingându-se.
2. Închide ochii și imaginează-ți tensiunea care părăsește corpul tău încet.
3. Concentrează-ți energia mentală pe punctul dintre sprâncene din partea de sus a nasului.
4. Spune în tăcere mantra *Whahe Guru*, împărțind-o în patru silabe. *Ce-he-Gu-ru*. Aceasta mantra ar trebui să îți limpezească mintea.
5. Continuați acest lucru timp de 11 minute. Nu-ți face griji dacă ești distras. Ignoră distragerile și concentrează-te asupra meditației tale.
6. Inspirați adânc, țineți respirația timp de 15 secunde, expirați și relaxați-vă.
7. Faceți asta de două ori, dacă doriți.

Notă: Există un site web pe care poate doriți să îl vizitați [www.osho.com/Main.cfm?Area=Meditation&Language=English](http://www.osho.com/Main.cfm?Area=Meditation&Language=English) . Oferă aproximativ 5 tipuri diferite de tehnici de meditație, majoritatea durand o oră și predate în etape. Muzica și dansul sunt încorporate în sesiunea de meditație și sunt disponibile demonstrații pe care le puteți viziona online. Vezi dacă aceste tipuri de meditație se potrivesc cu obiectivele și programul tău.

Site-ul web oferă, de asemenea, meditații săptămânale, meditații pentru oameni în mișcare și meditații pasive.

## Worksheet # 16

*(Transmitere imagini - Capitolul 12)*

### ***Exercițiu de 30 de minute***

Amintindu-ne de învățăturile lui Win Wenger despre streaming de imagini, să vedem dacă putem exersa ceva din ceea ce predă el. Înainte de a începe, amintiți-vă că aveți nevoie de un magnetofon sau de un prieten (fie în direct, fie prin telefon). Trucul aici este să poți raporta la cineva (sau la un dispozitiv) tot ceea ce vede mintea ta, cu ochii închiși.

A doua regulă este să descrii ceea ce vezi cât de repede poți, cu ochii încă închiși.

Dr. Wenger folosește exemplul Virginia Beach. El spune că, în loc să spună „Aceasta este Virginia Beach” sau „Sunt în Virginia Beach”, descrie peisajul cu cât mai multă textură, culoare și mirosuri pe care le poți reuni. Faceți acest lucru timp de 10 până la 30 de minute.

Ideea, desigur, este să fii prezent fizic în locul pe care îl descrii, dar în scopuri ilustrative, haideți să facem asta oricum, pentru a vă face o idee despre cum să efectuați instrucțiunile. Studiați fotografia de mai jos.



Te afli într-o piață publică din China, ca în imaginea de mai sus. Vedeți câte detalii pot absorbi simțurile tale. Închide ochii și descrie scena cât de repede poți. Continuați să faceți acest exercițiu cu alte imagini și imagini și observați cât de mult mai bogată și mai descriptivă devine narațiunea dvs. Luând exemplul oferit, imaginile dvs. pot fi cam așa.

*Văd semne ciudate deasupra tarabelor, în tot felul de culori strălucitoare. Ele înseamnă ceva pentru acești cumpărători ocupați, care par preocupați de bunurile expuse. Nimic nu pare să-i deranjeze. O mulțime de haine elegante,*

*pantofi de cauciuc cu panglici albastre, negre... sandale de plajă în care s-ar simți grozav să te plimbi de-a lungul țărmurilor Virginiei. Un bărbat cu ochelari are o pungă albă. Geanta albă are niște pește proaspăt, poate pentru cina diseară cu familia lui, dar nu se grăbește să ajungă acasă. Are nevoie de o pereche nouă de ochelari și, eventual, de un kimono pentru soția sa și de bibelouri pentru fiica lui mică. O femeie într-o jachetă maro deschis se uită la adidași, pun pariu că se va apuca de jogging în curând. jacheta ei este de catifea în interior...! iubește senzația de catifea. Este jacheta ei preferată pentru că este cea mai confortabilă.*

## Worksheet # 17

*(Transmitere imagini - Capitolul 12)*

### ***Exercițiu de 45 de minute***

Am pus acest lucru sub un exercițiu de 45 de minute, dar îl puteți face mai mult sau pentru o perioadă mai scurtă de timp. Scopul acestui exercițiu este de a demonstra modul în care secvențele post-imagini pot stimula și mintea, așa cum a sugerat dr. Wenger. Vă face să curgă imaginile vizuale interioare și să vă întărească conștientizarea mentală.

Pași:

1. Privește o lumină puternică (nu prea puternică pentru a te orbi sau răni ochii) timp de 30 de secunde.
2. După ce te uiți la această lumină, sau de fapt după ce te uiți la orice zonă cu un contrast întuneric/luminos, închide ochii. Ar trebui să aveți imagini ulterioare de moment - imagini rămase pe retină în partea din spate a ochiului. S-ar putea să vezi ceva - un obiect de culoare plutitor sau poate o lumină dansantă. Descrieți acea imagine ulterioară în detaliu, cu cât mai multă textură. Continuați să o descrieți până când dispare.
3. Dr. Wenger spune că imaginile ulterioare neîntărite durează în minte doar câteva secunde, dar cele care sunt întărite, ca ceea ce tocmai ați făcut, pot dura oriunde de la câteva minute la aproximativ patru ore.
4. Dacă nu ați obținut nicio imagine ulterioară, întoarceți-vă la bec și repetați exercițiul.

Notă: Dr. Wenger are alte exerciții pe care le puteți încerca pentru a vă dezvolta abilitățile de streaming de imagini. Accesați [www.winwenger.com](http://www.winwenger.com).



- SFÂRȘIT -

# LISTA DE REFERINȚE

Ackerman, Diane. O alchimie a minții . Scribner, New York. 2004. ISBN: 0-7432-4672-1

Allen, Robert. Îmbunătățiți-vă memoria . Collins & Brown Limited, Londra (Sterling Publishing Co, distribuitori în America de Nord), 2004. ISBN: 1 - 84340-152-5

Allen, Robert. Cartea antrenamentului minții . Collins & Brown Ltd, Londra. 2003. ISBN: 1-84340-101-0.

Baddeley, Alan, MD. Memoria dvs.: Ghidul utilizatorului . Cărți cu licurici. New York. 2004. p. 164. ISBN: 1-55297-985-7.

Carper, Jean. Creierul tău miraculos . Harper Collins, New York. 2000. ISBN: 0-06-018391-8.

Gelb, Michael J. Descoperă-ți geniul . Cărți Harper Collins. New York. 2002. p. 317. ISBN: 0-06-621376-2

Khalsa, Dharma Singh, MD. Creierul Long evitate . Warner Books, Inc. New York. 1997. ISBN 0-446-52067-5.

Macnair, Patricia, MD. Puterea creierului . Kingfisher Publications (o companie Houghton Mufflin). Boston, Massachusetts. 2005. ISBN: 0-7534-5793-8.

Null, Gary, dr. Puterea Minții. Întineriți-vă creierul și memoria în mod natural . New American Library, New York. 2005. ISBN: 0-451-21673-3

Pinker, Steven. Cum funcționează mintea . WW Norton & Company, New York. 1997. ISBN: 0-393-04535-8.

Ratey, John, MD. Un ghid al utilizatorului pentru creier. Pantheon Books, New York. 2001. ISBN: 0-679-45309-1.

Restak, Richard, MD. Misterele Minții. National Geographic Society, Washington, DC. 2000. ISBN: 0-7922-7941-7.

Wade, Nicholas, editor. Cartea creierului The Science Times. The New York Times, New York. 1998. ISBN 1-55821-653-7.

**(în ordinea în care sunt citate în această carte electronică)**

Elementele de bază ale creierului: cunoaște-ți creierul. Institutul Național de Tulburări Neurologice și AVC.  
< [http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain\\_basics/know\\_your\\_brain.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/know_your_brain.htm) >, 3 octombrie 2006.

Centrul pentru Sănătatea Creierului. Universitatea din Texas din Dallas, Texas. < <http://brainhealth.utdallas.edu/about/index.html> >, 4 octombrie 2006.

Devin bogat în timp ce dormi. Exerciții mentale. < [http://www.growingrichwhileyousleep.com/lost\\_money\\_survey\\_for\\_money.htm](http://www.growingrichwhileyousleep.com/lost_money_survey_for_money.htm) >, 4 octombrie 2006.

Creierul uman - Exercițiu. Institutul Franklin online. < <http://www.fi.edu/brain/exercise.htm> >, 5 octombrie 2006.

Exersați-vă creierul cu neurobi. ProHealth.  
< <http://www.prohealth.com/library/showarticle.cfm/id/2215/T/Health/> >, 5 octombrie 2006.

Exercițiul fizic ascutește creierul. Harvard Health Publications. Facultatea de Medicină din Harvard.  
< [http://www.health.harvard.edu/newsweek/Physical\\_exercise\\_sharpens\\_the\\_brain.htm](http://www.health.harvard.edu/newsweek/Physical_exercise_sharpens_the_brain.htm) >, 5 octombrie 2006.

Memorie. < <http://en.wikipedia.org/wiki/Memory> >. 5 octombrie 2006.

Experiență de învățare accelerată cu Memletics.com. MouthShut.com. < <http://www.mouthshut.com/review/Memletics.com-83794-1.html> >, 6 octombrie 2006.

Manual de învățare accelerată Memletics. Amazon.  
< [http://www.amazon.com/gp/product/customerreviews/0975117424/ref=cm\\_cr\\_dp\\_pt/102-1541924-7100907?ie=UTF8&n=283155&s=books](http://www.amazon.com/gp/product/customerreviews/0975117424/ref=cm_cr_dp_pt/102-1541924-7100907?ie=UTF8&n=283155&s=books) >, 6

Un curs de gândire analitică .

< [www.exinfm.com/workshop\\_files/Analytical%20Thinkin\\_gp\\_pt#352](http://www.exinfm.com/workshop_files/Analytical%20Thinkin_gp_pt#352) ,1,A Course on Analytical Thinking >, 10 octombrie 2006.

Thompson, Jenny. Efectele salviei asupra pacienților cu boala Alzheimer. Institutul de Științe ale Sănătății. Arome sănătoase < [http://www.healthyaromas.com/sage\\_alzheimers\\_memory.php](http://www.healthyaromas.com/sage_alzheimers_memory.php) >, 11 octombrie 2006.

Conexiunea minte-miros a aromaterapiei. < <http://www.about-aromatherapy-and-essential-oils.com/Aromatherapy-Mind-Smell-Connection.html> >, 11 octombrie 2006.

Vizualizarea. < [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) >, 12 octombrie 2006

Cum funcționează vizualizarea. HealthyLife.net < <http://www.healthylife.net/mind/howvisualworks.html> >, 12 octombrie 2006.

Tymony, Cy. Mind's Eye: antrenamentul de vizualizare este îmbunătățit cu tehnologia computerelor. Arata inteligent. < [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_m0675/is\\_n4\\_v11/ai\\_13240299](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0675/is_n4_v11/ai_13240299) >, 12 octombrie 2006.

Proiectul Renaștere. Streaming de imagini. < <http://www.winwenger.com/imstream.htm> >, 16 octombrie 2006.

Dinamica citirii Evelyn Wood. < <http://www.evelynwood.com.au/> >, 17 octombrie 2006.

O abilitate ca oricare alta. Institutul Harris de citire rapidă. < <http://www.speedreading.ca/backgrund.html> >, 17 octombrie 2006.

Religie și etică - Probleme etice. British Broadcasting Corporation. < [http://www.bbc.co.uk/religion/ethics/war/against\\_nonviolence.shtml](http://www.bbc.co.uk/religion/ethics/war/against_nonviolence.shtml) >, 18 octombrie 2006.

Socrate. Wikipedia. < <http://en.wikipedia.org/wiki/Socrates> >, 18 octombrie 2006.

Viața lui Will Durant. Fundația Will Durant. <  
<http://www.willdurant.com/bio.htm>>, 18 octombrie 2006.

[1] Khalsa, Dharma Singh, MD. Longevitatea creierului. Warner Books, Inc. New York. 1997. p. 4. ISBN 0-446-52067-5.

[2] Ibid. p. 6.

[3] Elementele de bază ale creierului: cunoaște-ți creierul. Institutul National de Neurologie

Tulburări

și

accidente vasculare cerebrale.

< [http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain\\_basics/known\\_your\\_brain.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/known_your_brain.htm)  
>, 3 octombrie 2006.

[4] Pinker, Steven. Cum funcționează mintea. WW Norton & Company, New York. 1997. p. 24. ISBN: 0-393-04535-8.

[5] Ibid.

[6] Bazele creierului, op cit.

[7] Ibid.

[8] Khalsa, Dharma Singh, op cit, p. 152.

[9] Null, Gary, dr. Puterea Minții. Întineriți-vă creierul și memoria în mod natural. New American Library, New York. 2005. p. 15. ISBN: 0-451 21673-3.

[10] Centrul pentru Sănătatea Creierului. Universitatea din Texas din Dallas, Texas. < <http://brainhealth.utdallas.edu/about/index.html> >, 4 octombrie 2006.

[11] Devin bogat în timp ce dormi. Exerciții mentale. < [http://www.growingrichwhileyousleep.com/lost\\_money\\_survey\\_for\\_money.htm](http://www.growingrichwhileyousleep.com/lost_money_survey_for_money.htm) >, 4 octombrie 2006.

[12] Ibid.

[ 131 Creierul uman - Exercițiu. Institutul Franklin online. <  
<http://www.fi.edu/brain/exercise.htm>>, 5 octombrie 2006.

[14] Exersați-vă creierul cu neurobi. ProHealth. < <http://www.prohealth.com/library/showarticle.cfm/id/2215/T/Health/> >, 5 octombrie 2006.

[15] Exercițiul fizic ascutește creierul. Harvard Health Publications. de Medicină din Harvard . < [http://www.health.harvard.edu/newsweek/Physical\\_exercise\\_sharpens\\_the\\_brain.htm](http://www.health.harvard.edu/newsweek/Physical_exercise_sharpens_the_brain.htm) >, 5 octombrie 2006.

[16] Memorie. < <http://en.wikipedia.org/wiki/Memory> >. 5 octombrie 2006.

[17] Ibid.

[18] Allen Robert. Îmbunătățiți-vă memoria. Collins & Brown Limited, Londra (Sterling Publishing Co, distribuitori în America de Nord), 2004. p. 8. ISBN: 1-84340-152-5

[19] Ibid. p. 13

[20] Ibid. p. 17.

[21] Experiență de învățare accelerată cu Memletics.com. MouthShut.com. < <http://www.mouthshut.com/review/Memletics.com-83794-1.html> >, 6 octombrie 2006.

[22] Manual de învățare accelerată Memletics. Amazon. < [http://www.amazon.com/gp/product/customerreviews/0975117424/ref=cm\\_cr\\_dp\\_pt/102-1541924-7100907?ie=UTF8&n=283155&s=books](http://www.amazon.com/gp/product/customerreviews/0975117424/ref=cm_cr_dp_pt/102-1541924-7100907?ie=UTF8&n=283155&s=books) >, 6 octombrie 2006.

[23] Ibid.

[24] Ratey, John, MD. Ghidul utilizatorului pentru creier. Pantheon Books, New York. 2001. pag. 369. ISBN: 0-679-45309-1.

[25] Creierul uman. Nourish: Dieta și meniul - Punerea totul laolaltă - Ghid alimentar general. Institutul Franklin. < <http://www.fi.edu/brain/diet.htm> >, 7 octombrie 2006.

[26] Ibid.

[27] Carper, Jean. Creierul tău miraculos. Harper Collins, New York. 2000. p. 130. ISBN: 0-06-018391-8.

[28] Khalsa, op cit. p, 250



[29] Studiul privind tiparele de consum de alcool și sănătatea mintală precară în colegiu constată că femeile tinere deprimare prezintă cel mai mare risc de abuz de alcool < <http://www.hsph.harvard.edu/press/releases/press04082004.html> >, 8 octombrie 2006.

[30] Unul din zece studenți din Ontario raportează o sănătate mintală precară. Centru pentru Dependența și sănătatea mintală . < [http://www.camh.net/News\\_events/News\\_releases\\_and\\_media\\_advisories\\_and\\_back\\_g\\_rounder/One\\_in\\_ten\\_ontario\\_students.html](http://www.camh.net/News_events/News_releases_and_media_advisories_and_back_g_rounder/One_in_ten_ontario_students.html) > 8 octombrie 2006.

[31] Ratey, op cit. p. 359.

[32] Restak, Richard, MD. Misterele minții. National Geographic Society, Washington, DC. 2000. p. 161. ISBN: 0-7922-7941-7.

[33] Ratey, op cit. p. 376-377.

[34] Ackerman, Diane. O alchimie a minții. Scribner, New York. 2004. p. 159. ISBN: 0-7432-4672-1.

[35] Cum funcționează tehnicile de gândire creativă? < <http://www.brainstorming.co.uk/tutorials/howcreativethinkingworks.html> >, 8 octombrie 2006.

[36] Cum se folosește tehnica analogiei. Brainstorming Co. Marea Britanie. < <http://www.brainstorming.co.uk/tutorials/analogytutorial.html> >, 9 octombrie 2006.

[37] Allen, Robert. Cartea antrenamentului minții. Collins & Brown Ltd, Londra. 2003. p. 24. ISBN: 1-84340-101-0.

[38] Definirea gândirii critice. Comunitatea gândirii critice. < <http://www.criticalthinking.org/aboutCT/definingCT.shtml> >, 9 octombrie 2006.

[39] Ibid.

[40] critică . Wikipedia. < [http://en.wikipedia.org/wiki/Critical\\_thinking](http://en.wikipedia.org/wiki/Critical_thinking) >, 9 octombrie 2006

[41] Ibid.

[42] Gândire critică. Rădăcinile gândirii raționale sunet. <http://plusroot.com/dbook/07Critical.html> , 10 octombrie 2006

[43] Abilități critice. Pista SPS.  
< [http://www.sheffield.ac.uk/learnin\\_g\\_tolearn/critskills/critskills\\_sps\\_analy\\_1.html](http://www.sheffield.ac.uk/learnin_g_tolearn/critskills/critskills_sps_analy_1.html) > 10 octombrie 2006.

[44] Un curs de gândire analitică. <  
[www.exinfm.com/workshop\\_files/Analytical%20Thinkin\\_gp\\_pt#352.1.A](http://www.exinfm.com/workshop_files/Analytical%20Thinkin_gp_pt#352.1.A)  
Course on Analytical Thinking >, 10 octombrie 2006.

[45] Ibid.

[46] Ibid.

[47] Wade, Nicholas, editor. Cartea creierului The Science Times. The New York Times, New York. 1998. p. 158. ISBN 1-55821-653-7.

[48] Ibid, p. 160.

[49] Ibid. p. 162.

[50] Thompson, Jenny. Efectele salviei asupra pacienților cu boala Alzheimer.

Institutul de Științe ale Sănătății.

Arome sănătoase <

[http://www.healthyaromas.com/sa\\_g\\_e\\_alzheimers\\_memor\\_y.php](http://www.healthyaromas.com/sa_g_e_alzheimers_memor_y.php) >, 11 octombrie 2006.

[51] Conexiunea minte-miros a aromaterapiei. < <http://www.about-aromatherapy-and-essential-oils.com/Aromatherapy-Mind-Smell-Connection.html> >, 11 octombrie 2006.

[52] Thompson, Jenny. Efectele salviei asupra pacienților cu boala Alzheimer.

sănătoase

< [http://www.healthyaromas.com/sa\\_g\\_e\\_alzheimers\\_memor\\_y.php](http://www.healthyaromas.com/sa_g_e_alzheimers_memor_y.php) >, 11 octombrie 2006.

[53] Baddeley, Alan, MD. Memoria dvs.: Ghidul utilizatorului. Cărți cu licurici. New York. 2004. p. 164. ISBN: 1-55297-985-7.

[54] Vizualizarea. < [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) >, 12 octombrie 2006

[55] Cum funcționează vizualizarea. HealthyLife.net  
< <http://www.healthylife.net/mind/howvisualworks.html> >, 12 octombrie 2006.

[56] Ibid.

[57] Macnair, Patricia, MD. Puterea creierului. Kingfisher Publications (o companie Houghton Mufflin). Boston, Massachusetts. 2005. p. 34. ISBN: 0-7534-5793-8.

[58] Tymony, Cy. Mind's Eye: antrenamentul de vizualizare este îmbunătățit cu calculatoarelor . Arata

inteligent.

< [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_m0675/is\\_n4\\_v11/ai\\_13240299](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0675/is_n4_v11/ai_13240299) >, 12 octombrie 2006.

[59] Ibid.

[60] Khalsa, op cit., p. 271

[61] Ibid. p. 310.

[62] Proiectul Renaștere. Streaming de imagini.

< <http://www.winwenger.com/imstream.htm> >, 16 octombrie 2006.

[63] Dinamica citirii Evelyn Wood. < <http://www.evelynwood.com.au/> >, 17 octombrie 2006.

[64] O abilitate ca oricare alta. Institutul Harris de citire rapidă. < <http://www.speedreading.ca/background.html> >, 17 octombrie 2006.

[65] Gelb, Michael J. Descoperă-ți geniul. Cărți Harper Collins. New York. 2002. p. 317. ISBN: 0-06-621376-2.

[66] Ibid, p. 321.

[67] Ibid. p. 249.

[68] Ibid.

[69] Religie și etică - Probleme etice. British Broadcasting Corporation. < <http://www.bbc.co.uk/religion/ethics/war/against/nonviolence.shtml> >, 18 octombrie 2006.

[70] Socrate. Wikipedia. < <http://en.wikipedia.org/wiki/Socrates> >, 18 octombrie 2006.

[71] Ibid.

[72] Viața lui Will Durant. Fundația Will Durant.

< <http://www.willdurant.com/bio.htm> >, 18 octombrie 2006.

[\[73\]](#) Ibid.

[\[74\]](#) Allan, R. The Mind Workout Book, op cit. p. 15.

# Cuprins

Drepturi de autor

Declinarea răspunderii și limita de răspundere

Capitolul unu: Introducere

Capitolul doi: O hartă a creierului

Capitolul trei: Păstrează sănătatea creierului y

Capitolul patru: Memoria și creierul

Capitolul cinci: Nutriția creierului

Capitolul șase: Gândirea creativă

Capitolul șapte: Gândirea critică

Capitolul VIII : Gândirea analitică

Capitolul nouă: Aromatherapy și creierul

Capitolul zece: Vizualizarea

Capitolul unsprezece: Meditație

Capitolul doisprezece: Image Streaming

Capitolul treisprezece: Citirea rapidă

Capitolul paisprezece: Re-gândirea Marii Gânditori

Capitolul cincisprezece: Ghid de instruire și fișe de lucru LISTA DE  
REFERINȚE